دكتور أيمن أبو الروس

رسالة إلى كل طالب

أنت قادر على النجاح والتفوق إذا عرفت

كيف تذاكر؟

مكتبة ابن سينا

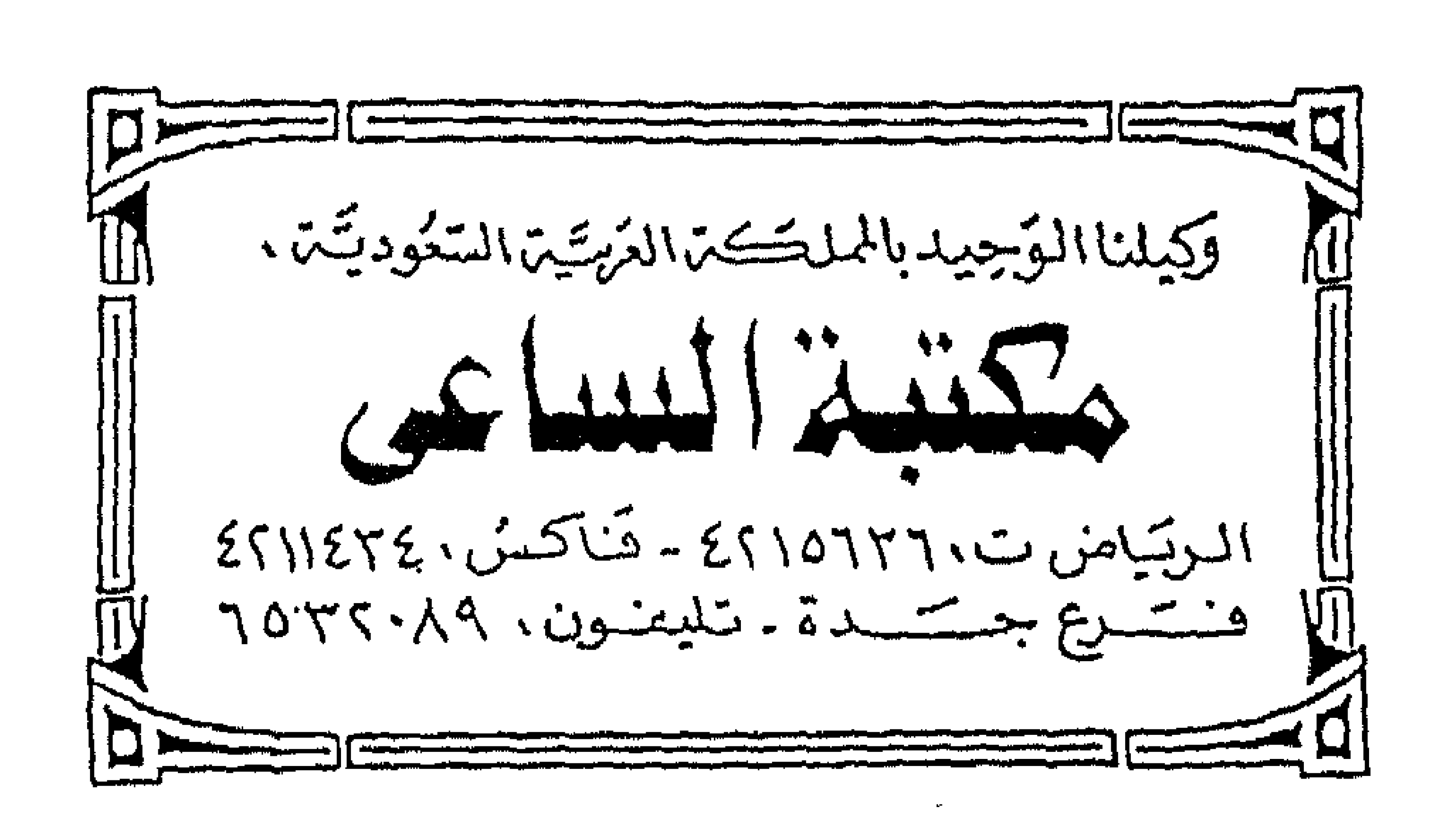
دكتور أيمن أبو الروس

رسالة إلى كل طالب

أنت قادر على النجاح والتفوق إذا عرفت

كيف تذاكر؟

مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - النزهة
مصر الجديدة القاهرة ت ٢٤٧٩٨٦٣ / ٢٤٨٠٤٨٣


وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية :
مكتبة الساعي
الرياض ت: ٤٢١٥٦٣٦٠ - فاكس: ٤٢١١٤٣٤٠
فرع جدة - تليفون: ٦٥٣٢٠٨٩


بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

عزيزى الطالب :

أردت من هذا الكتاب ثلاثة أمور ، هى :

● الأمر الأول : هو أن أكشف لك ، فى ضوء آراء علماء النفس ، عن قدرة هائلة بداخلك كفيلة بأن تحقق لك النجاح والتفوق ، لو حاولت استغلالها بطريقة صحيحة .

● الأمر الثانى : هو أن أقدم لك وسائل حديثة للتعلّم والمذاكرة ، بدأ الاهتمام بها فى كثير من الدول المتقدمة ، خاصة فى أمريكا ، بعد أن ثبت بالتجربة كفاءتها العالية فى تحسين قدرة الطالب على الفهم والاستيعاب بدرجة كبيرة .

● الأمر الثالث : هو أن أوضح لك أن عملية المذاكرة ليست مجرد أن تمسك كتاباً وتقرأ ، لكنها تحتاج منك إلى تخطيط جيد ، يبدأ بتحديد أهدافك من المذاكرة ، ومايجب أن تفعله بعد ذلك ، كما سيتضح . فتعودك على هذا الأسلوب المنظم فى أداء أى عمل أو مهمة تُكلف بها ، سيضمن لك بالتأكيد النجاح فى كل أعمالك فى المستقبل .

كيف تستخدم هذا الكتاب

● راعيت فى هذا الكتاب أن أعرض لك – على قدر الإمكان – كيفية المذاكرة الصحيحة فى صورة أبواب متسلسلة . فالباب الأول ، يساعدك فى التعرف على قدراتك وفى تحديد

أهدافك من المذاكرة ، بعد ذلك يساعدك الباب الثانى فى تهيئة مكان مناسب للمذاكرة ، ثم يبقى عليك بعد ذلك إعداد برنامج لمذاكرتك ، وهذا مايوضحه لك الباب الثالث .. وهكذا .

● حتى تستفيد جيداً من قراءتك لهذا الكتاب ، حاول أن تقوم بعد قراءة كل باب ، وبعد اقتناعك بما قرأته ، أن تحدد مايجب أن تفعله بناء على ماجاء فى الباب من إرشادات ، وابدأ فى تنفيذه فى أقرب فرصة ممكنة .

سائلاً الله سبحانه وتعالى لك التوفيق والنجاح دائماً .

دكتور / أيمن أبو الروس

(١)



هل أنت قادر على النجاح والتفوق ؟

● مفهوم العبقرية والنبوغ :

بعيداً عن المعتقدات الخاطئة ، وفى ضوء علم النفس الحديث ، لا يوجد إنسان له « مُخ جبّار » ، وإنسان غير ذلك .. هذا التصور الخاطىء الذى اعتقده الكثيرون ، والذى يجعل أمر العبقرية والنبوغ هو مجرد شىء وُلِدَ بالصدفة ، ويقتصر فقط على أولئك المحظوظين الذين وُلدوا بعقول غير عادية ، أمّا غيرهم من البشر ، فهم غير قادرين على النبوغ بسبب حظّهم السىء لعقولهم المتواضعة .

عندما سئل « توماس أديسون » – المخترع الشهير – عن كيفية تمكنه من اختراع مئات الأشياء ، ابتداء من المصباح الكهربائى حتى الجراموفون ، كان رده بسيطاً للغاية ، فعلل ذلك بالعمل الجاد المنظّم وحُب التخيل . ولم يشأ أن يعلل ذلك بشىء من العبقرية ، حتى أنه كان يستاء من أن يُلقّب بكلمة عبقرى .

فالعبقرية أو النبوغ أو التفوق – يا عزيزى الطالب – تساوى ١٪ إلهام + ٩٩٪ جهد واجتهاد .

● بإمكانك أن تصبح ذكياً ..

هل تعرف كم عدد الخلايا التى يتكون منها مخّك ، والتى تقوم بآلاف الوظائف من أجلك ؟ إنه حوالى عشرة آلاف مليون خلية ، أى واحد وأمامه عشرة أصفار ! .

هل تعرف ما معنى ذلك ؟ معناه أنك تحمل داخل رأسك « جهازاً » مذهلا سخّره الله تعالى من أجلك ، ولا يبقىَ عليك إلا أن تستخدمه .

فالذكاء : هو أن تُجيد استخدام مخّك ، وتحاول أن تستفيد من إمكاناته الهائلة فيما ينفعك ..

ومن الخطأ أن تُعلل اختلاف قوة الذكاء بين فرد وفرد نتيجة لاختلاف « مخ » كل منهما عن الآخر ، فلا توجد أبداً منطقة فى المخ تختص بالذكاء . وكل ما استطاع علماء النفس الوصول إليه لمعرفة قوة ذكاء الفرد ، هو قياس مقدرته على التكيف مع المواقف الصعبة أو طريقته فى حل المشاكل ، فكلما زادت هذه المقدرة – والتى تعتمد أساساً على استخدام العقل – اتصف بالذكاء .

● لماذا يفشل بعض الطلبة ؟

أحياناً قد تسمع هذه العبارات من بعض الطلبة للتعبير عن فشلهم فى الدراسة : « أنا لا أصلح للتعلّم » ، « أنا أكره المواد الدراسية » ، « من الأفضل أن أتعلم حرفة » ، « لن أنجح أبداً بسبب مادة الرياضيات » .. إلى آخره .

وفى الحقيقة أن الطالب الفاشل فى الدراسة لم يُخلق أبداً فاشلاً ؛ فهو يتمتع كغيره من الطلبة بالقدرة على التعلّم والنجاح . ولو حاولنا الكشف عن أسباب هذا الفشل ، لاتضح أنها – فى معظم الأحيان – أسباب نفسية ترجع إلى عهد الطفولة مثل إحساس الطفل بالإحباط أو كبت المشاعر ، أو غيرته من أخيه ، أو كراهيته للمدرس ، أو وجود مشكلة بالمنزل .. إلى آخره .

وبالتأكيد لن يستطيع أى طالب من هؤلاء الطلبة أن يحلّل نفسه ، ويغوص فى أعماق عقله الباطن للكشف عن مثل هذه الأسباب .

لكن لو كنت واحداً من أولئك الطلبة ، فتأكد أنه مهما كان سبب فشلك ، فلا يزال لديك المقدرة على التعلّم والنجاح ، بشرط أن تبدأ **أولاً** فى تغيير موقفك إلى موقف إيجابى ، وتعرف كيف تذاكر جيداً .. كما سأعرض لك .

● موقفك الإيجابى أساس للنجاح

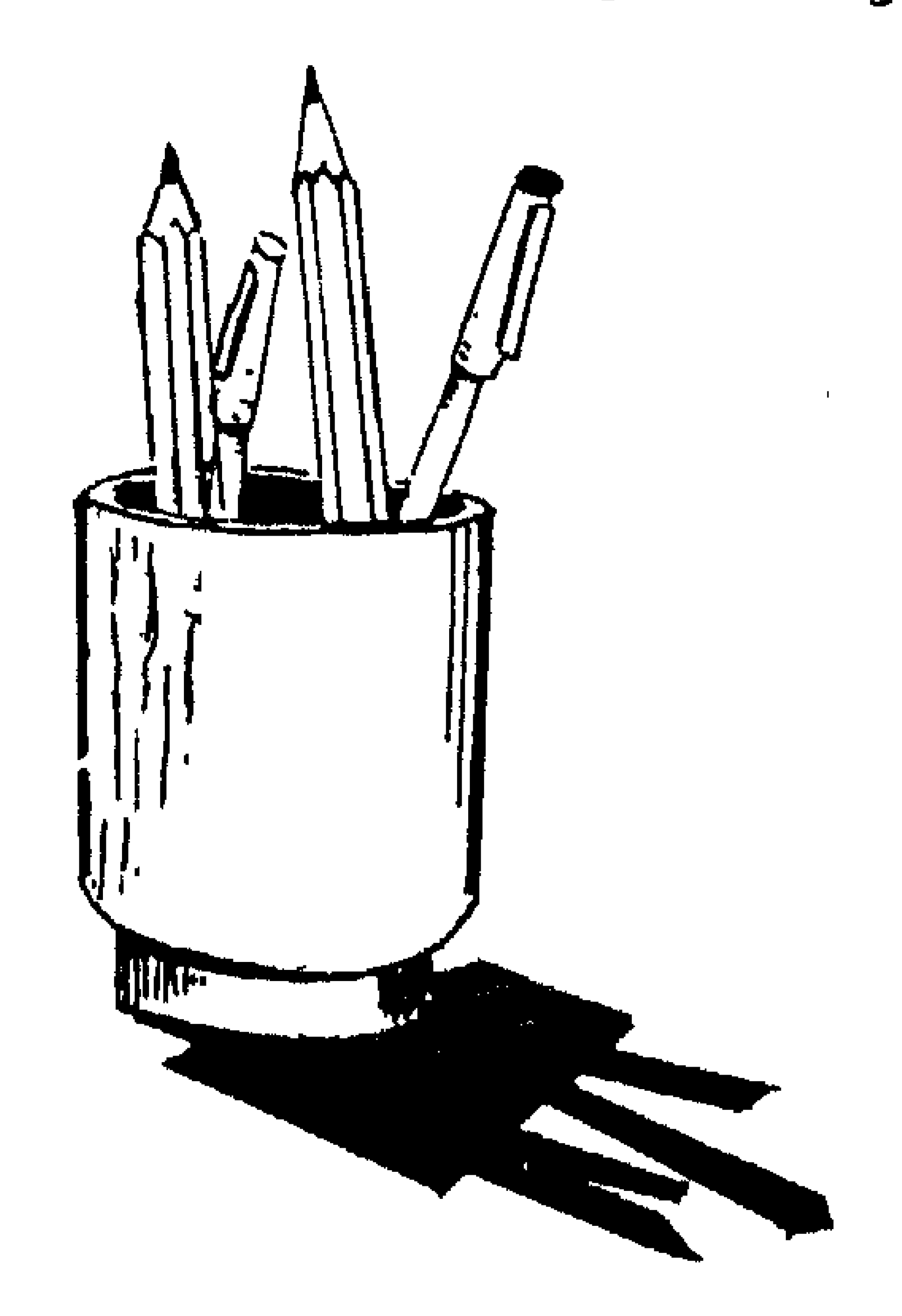
كيفية مواجهتك لأى صعوبة هى أساس نجاحك فى المذاكرة ، أو فى الحياة

بأكملها ، فكلاهما لا يخلو من المصاعب والمشاكل ، فلا يبقى أمامك فى النهاية سوى الاختيار ؛ فأما أن تواجه مشكلتك بموقف إيجابى فتحاول التغلب عليها أو التكيّف معها حتى تصل للنجاح ، وإما أن تلتزم بموقف سلبى ، فَتُهْزَم فى هذا الصراع .

فالطالب الناجح هو الطالب القوى فى هذا الصراع والذى أصر على موقفه الإيجابى . وفى رأيى أنه من أهم وسائل القوة التى يجب أن يتزود بها أى طالب يريد النجاح – التعلّم من الأخطاء وتكرار المحاولة – فالخطأ شيء ضرورى لنجاح عملية التعلّم .

وفرصتك – كطالب – للتعلم من أخطائك هى فرصة ذهبية تتوفر لك ، بلا ضرر ، على مدار العام الدراسى ، فلا تضيّعها ، وتعلّم دائماً من أى خطأ فى دراستك ، وحذار أن تيأس ، فكرر المحاولة مرة وعشرات المرّات ، وأصر دائماً على النجاح .

هل تعرف كم عدد المحاولات التى بذلها العلماء حتى يتمكنوا من غزو الفضاء ؟ أو حتى عدد المحاولات التى بُذلت لصنع تلك الطائرة التى تراها تحلّق فى السماء ؟ بالتأكيد هى عشرات المحاولات . فليس من السهل على الإنسان أن يصل إلى كل مايحلم به دون جهد وعرق ، وأيضاً دون أخطاء . ففى كل هذه المحاولات كان هناك أخطاء ، تعلّم منها الإنسان ، حتى استطاع أن ينجح فى محاولته الأخيرة .



أهدافك من المذاكرة

● هل لك أهداف محددة ؟

وجود الهدف يخلق الدافع ، والدافع هو الذى يدفعك لعمل أى شىء ، ويمنعك من التباطؤ والكسل حتى تصل إلى هدفك .

فالغرض من المذاكرة هو الوصول إلى الهدف . نفس الشىء يمكن تشبيهه بلعبة كرة القدم ؛ فمن المستحيل أن تفكّر فى هذه اللعبة دون أن تفكر فى تسديد أهداف ، فالأهداف هى التى تحدد لك الغرض مما تقوم به ، وتدفعك إلى التعب والكفاح فى الملعب .

والآن - ياعزيزى الطالب - هل لك أهداف محددة تذاكر من أجلها ؟، أو هل فكرت فى تكوين هذه الأهداف ؟. إذا لم تكن كذلك ، فأنت مخطىء بلاشك ؛ لأنك تفتقر إلى الدافع ، مما يؤدى إلى نقص قدرتك على التحصيل والمذاكرة .

● ساعد مخّك على العمل بتحديد الهدف

بشكل أكثر دقة ، يرى علماء النفس أن وجود الهدف يساعد المخ على ضبط معلوماته بشكل أفضل ، وبالتالى يعطيك نتيجة أفضل .

فلو تصورت أن مخك جهاز كومبيوتر ، وهذا بالفعل هو أفضل تشبيه يميل إليه علماء النفس ، فأنت حين تستخدم مخك لا تملك سوى التفكير (أو الضغط على أزرار الكومبيوتر) تمدّه بما لديك من مُعْطيات ، حتى تظهر لك الإجابة ، لكن كل مايحدث فى مخك ، بين عرض المسألة وظهور الإجابة ، يقوم به مخك وأنت غير مُدرك له ، أو بمعنى أصح يقوم به جزء من المخ يختص بضبط و« برمجة » المعلومات ويبقى لك جزء آخر من مخك يُشعرك بالإدراك (هذا هو عقلك) .

فلو استطعت أن « تُغذّى » مخك أثناء ضبط المعلومات بهدفك المراد باستخدام عقلك المدرك- أثناء ذلك- تتم عملية البرمجة على أكمل وجه مما

يعطيك أفضل النتائج . هذا يوضح مدى أهمية وجود أهداف واضحة بالعقل المدرك أثناء كل مراحل الحياة ، خاصة عند مواجهة الأمور الهامة .

ويرى العلماء أنه من أفضل طرق توصيل الأهداف إلى المخ هو خلق « صور ذهنية » للشيء المراد تحقيقه .

يمكن اختصار ماسبق بطريقة أخرى ، وهو أنك حين تقوم بتأمل صورة فى ذهنك لما تريد تحقيقه يستجيب مخك تلقائياً لهذه المعلومة فيتم ضبط معلوماته بشكل أفضل ، مما يساعدك على إصابة الهدف .





● **أمثلة من الحياة :**

يمكن توضيح ماسبق بأمثلة حقيقية من الحياة : فلعلك لاحظت أن بعض الرياضيين يقومون أثناء التدريب بتخيّل أنفسهم وهم ناجحون (الهدف) ، بوضع بعض الصور التى تعبر عن مهارتهم الرياضية فى غرفة التدريب ، كصورة للرياضى وهو يحمل ثقلاً بالغ الوزن ، أو صورة له وهو يتقدم الصفوف فى مسابقة للعَدْو ..

ويذكر أحد أبطال لعبة « الجولف » ، أنه يحس أثناء المباريات بأنه قد أصاب الهدف بالفعل ، أثناء لحظة بدء التصويب ، وقبل أن تندفع الكرة على الأرض .

كذلك ، فمن المعتاد لدى بعض المهندسين المهرة أن يقوموا بتنفيذ مايريدون بناءه ، فى صورة ذهنية ، قبل أن يبدءوا فى التخطيط على الورق .

كل ذلك يوضح لك مدى أهمية الأهداف الواضحة لكل طالب ، حتى أن بعض الجامعات الأمريكية قد تطلب من الطلاب المتقدمين لها أن يوضحوا أولاً أهدافهم من الدراسة ، وبناء على ذلك يتم النظر فى القبول .. دون الاعتماد على نتيجة الثانوية العامة !

● **كيف تحدد أهدافك ؟**

أهدافك هى من صُنعك أنت . فالجزء التالى هو مجرد اقتراح لكيفية تكوين الأهداف ، والتى أعتقد أنه من المناسب أن نقسمها إلى ثلاثة أنواع هى : أهداف قصيرة المدى ، وأهداف متوسطة المدى ، وأهداف بعيدة المدى .

١ - أهداف قصيرة المدى :

هى ما تنوى تحقيقه اليوم أو غداً أو فى الأسبوع أو الشهر المقبل . كأن تنتهى من مراجعة إحدى المواد ، أو تلتزم بالاستيقاظ مبكراً ، أو تحاول أن تحرز تقدماً فى مادة الرياضيات .

٢ - أهداف متوسطة المدى :

وتشمل ما تريد تحقيقه خلال عامك الدراسى بأكمله مثل أن تحاول تغيير

موقفك إلى موقف إيجابى من مادة العلوم ، أو أن تعقد العزم على المذاكرة بانتظام للنجاح بتفوق فى آخر العام ..

٣ - أهداف بعيدة المدى :

وهى أهدافك فى المستقبل وما تطمح إلى تحقيقه .

قد يكون من الصعب على بعض الطلبة فى هذا المجال تحديد أهداف واضحة لعدم تأكدهم من ميولهم الحقيقية ، أو قد ينصرف البعض عن التفكير فى أهداف بعيدة لعدم ثقتهم فى قدراتهم . لذلك حين تفكر فى تحديد أهداف بعيدة لك ، يجب أن تضع فى الحسبان شيئين هامين وصحيحين : الأول ، هو أنك يمكنك بلاشك تغيير المسار إلى أهدافك المنشودة والتوجه ناحية أهداف أخرى ، مع تغيّر ميولك فى الحياة ، لكن احرص على أن تستفيد من « رحلتك » إلى أهدافك القديمة أثناء خط سيرك الجديد إلى أهدافك الأخرى ، فتصل إليها بنجاح بفضل خبرتك السابقة .

أو بمعنى آخر بسيط ؛ ابدأ من الآن فى العمل الجاد لما تريد أن تصل إليه ، وتأكد أن الأمور ستأتى على رغبتك وتحظى بالتوفيق ، حتى لو تغيّرت هذه الرغبة ؛ فقررت مثلاً أن تصبح طبيباً بدلاً من أن تصبح مهندساً . لكن احذر كثرة تغيير الأهداف أو تغيير الهدف بصورة فجائية والاتجاه إلى هدف آخر بعد رحلة طويلة من السير .

أما الشيء الثانى ، فهو حاول ألا تقلل من قدراتك أو « نفسك » عند اختيار الأهداف مهما كانت هذه الأهداف بعيدة عنك . فتأكد أن طموحك القوى فى الوصول إلى ماتريده سيجعلك بالتدريج الشخص المناسب لتحمّل مسئولية الهدف المراد . فمثلاً لو كنت تشعر بأنك لست ذلك الشخص الذى يمكن أن يكون مهندساً ناجحاً ، فطموحك القوى سيساعدك على إعادة تشكيلك حتى تصبح فى النهاية مناسباً لتولّى ذلك المنصب فى المستقبل .

● جلسة مع « النفس »

أقترح عليك الآن أن تبدأ فى أقرب فرصة فى تحديد أهدافك ، فاجلس

مع « نفسك » ، وقم بتسجيل ما يتراءى لك من أهداف سواء فى ذلك الأهداف القصيرة أو المتوسطة أو البعيدة المدى . أعد قراءة ماسجلته ، وراجعه فى ذهنك مرة وأخرى ، ولاحظ أنه كلما كنت موفقاً فى تحديد الأهداف المرادة ، استطعت أن تتخيل فى ذهنك صوراً واضحة لها . جهّز مخك للعمل على تحقيق هذه الأهداف من وقت لآخر بتكوين صور ذهنية تساعده على إصابة الهدف ، ولا يهم أن تكوّن صوراً ذهنية للأمور البسيطة .

تأكد أن هذه « الجلسة » ستكون البداية لإنجاز عمل جاد منظم يأتى لك بكل ما تتمنى تحقيقه .

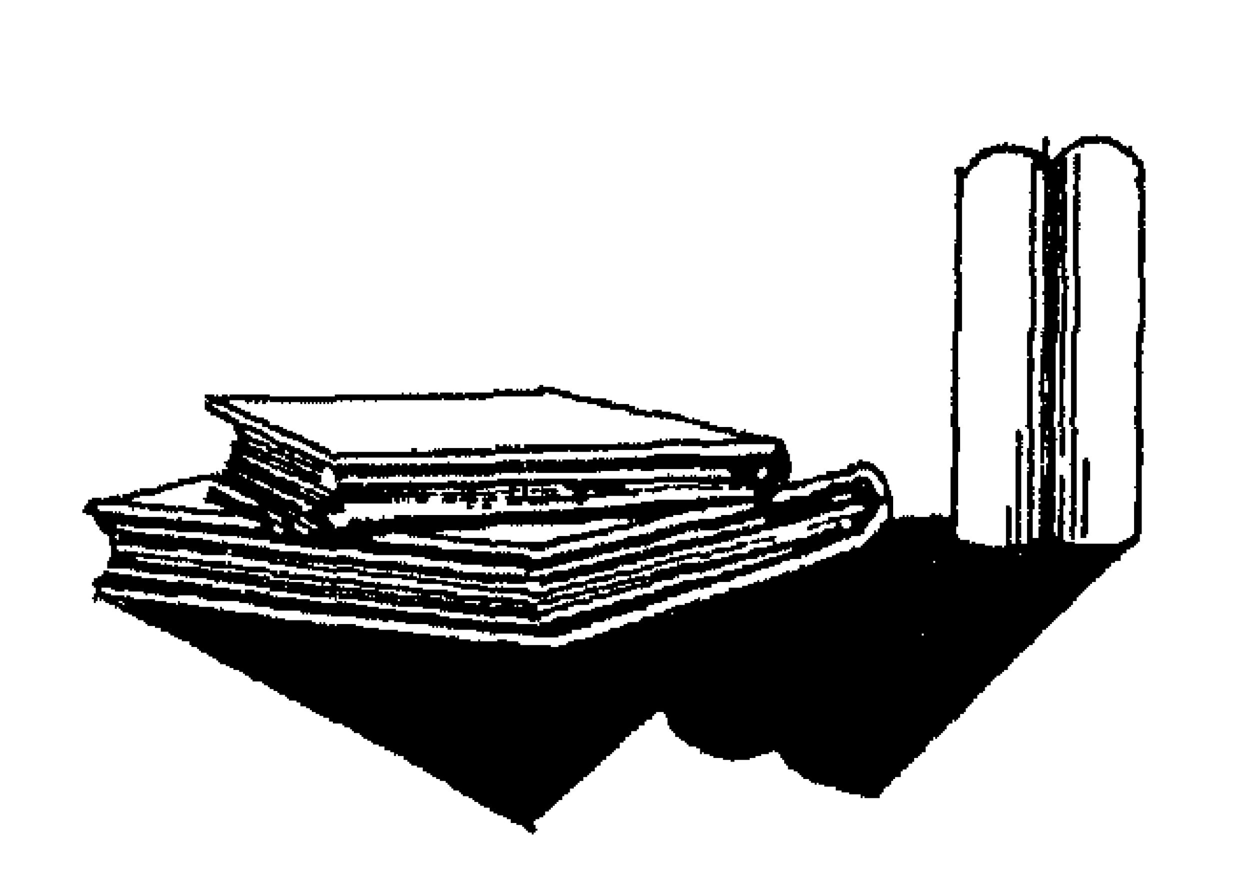
● هدفك الدائم

ليكن هدفك الدائم لتحقيق كل ما تتمناه ، والذى يجب أن يتصدر كل ما سجلته من أهداف ، هو أن تبذل قصارى جهدك فى المدرسة لتتعلم جيداً ؛ من خلال « المشاركة الفعالة » ، سواء أثناء الاستماع أو المناقشة أو القراءة أو الكتابة . ذلك ، لأن طرق التعلم الحديثة فى الفصول الدراسية تعتمد الآن على مشاركة الطالب الفعالة فى عملية التعلّم ، بعد أن كانت قائمة أساساً على مجرد التلقين والترديد والحفظ .



مشاركتك الفعالة أثناء الشرح شيء ضرورى للاستيعاب والفهم

فكثير من المدرسين يؤمنون بأن الطالب يتعلم جيداً من خلال مشاركته الفعالة فى النقاش لإدراك الأمور بنفسه بعيداً عن التلقين ، وبفاعليته فى التعلم بأن يعتاد أن يبحث فى الكتب المختلفة ، ويلجأ إلى المراجع الدراسية والقواميس حين يصادف أية صعوبة ، وأن يقوم بتدوين الملاحظات والأفكار من وقت لآخر من خلال رؤيته الخاصة للأمور ، دون الاعتماد الكامل على ما يمليه عليه المدرسون .



(٢)


المكان المناسب للمذاكرة
● مكان هادىء منظّم .
● ساعد نفسك بنفسك فى تهيئة مكان مناسب .
● بإمكانك أن تتكيف مع وضعك الحالى .

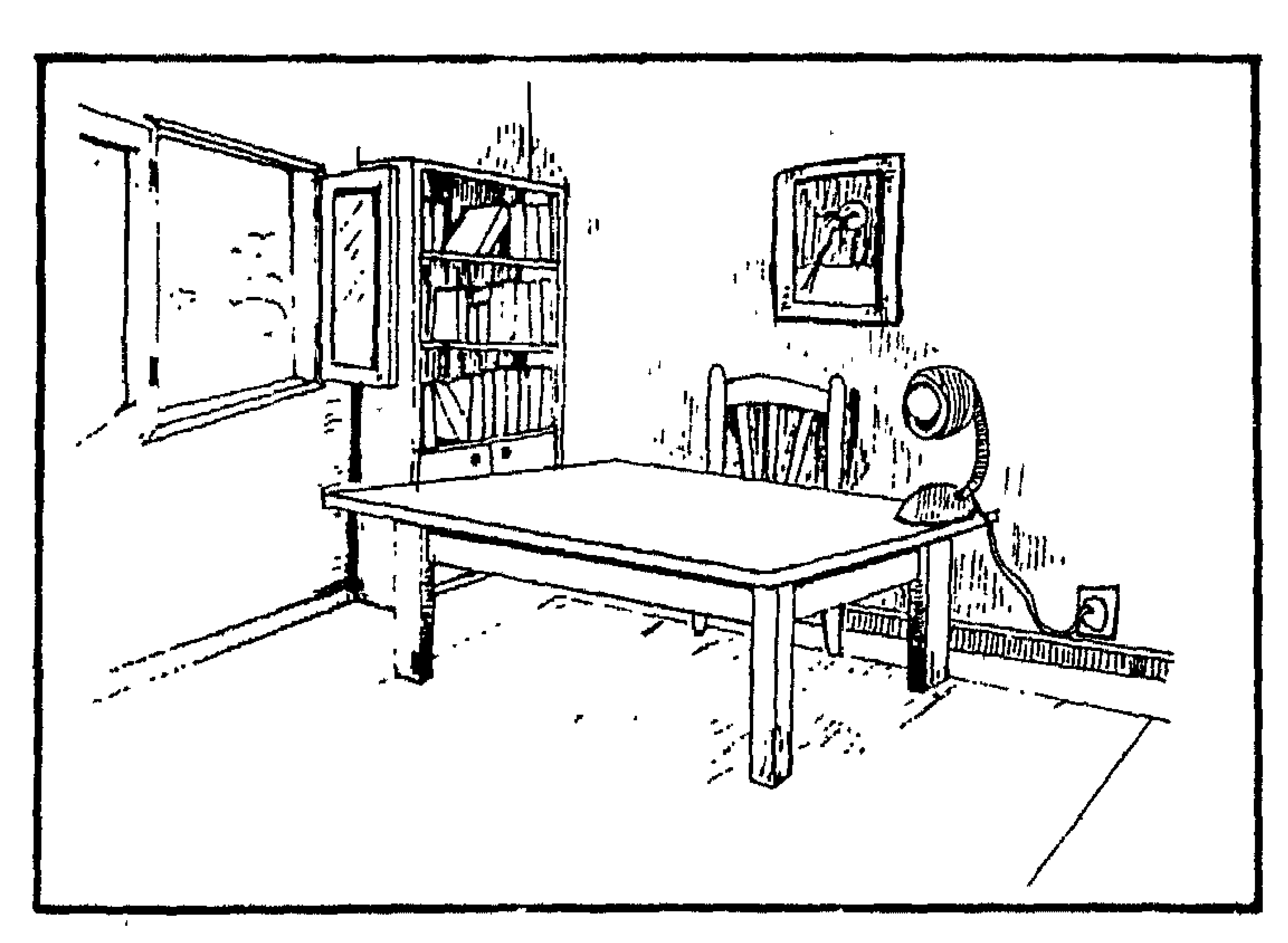
مكان هادىء منظّم

وجودك أثناء المذاكرة فى مكان مناسب ، يبعث فى نفسك الإحساس بالراحة ويحفزك على مواصلة المذاكرة أطول وقت ممكن .

وفى الحقيقة أن نسبة كبيرة من الطلبة يعانون من عدم توفر المكان المناسب لاستذكار دروسهم ، فيمكن القول : أن واحداً فقط من بين خمسة طلاب ، أو أكثر ، هو من يتوفر لديه المكان المناسب للمذاكرة . والمقصود بالمكان المناسب هو المكان المنظم .. الهادىء .. الذى لا يجعلك تنشغل بأى شىء من حولك ، فلا يصبح أمامك سوى شىء واحد وهو المذاكرة . ويكفي جداً أن يتوفر فى هذا المكان مكتب أو « منضدة » وكرسى ومكتبة صغيرة بجانب مصدر جيد للإضاءة .

● ***تعلّم أن تساعد نفسك بنفسك***

إذا لم يكن لديك المكان المناسب للمذاكرة ، فلا داعى أن تخلق مشكلة ، أو أن تلقى بهذا العبء على والديك ؛ فيمكنك فى أغلب الأحيان تدبير هذا المكان بنفسك .



● **بالنسبة لمحتويات المكان :**

* **المكتب** : إذا لم يكن لديك القدرة على اقتناء مكتب ، فيمكنك شراء « منضدة » ، ولو مستعملة ، أو يمكنك بسهولة ، أو بمساعدة والدك ، أن تصنع منضدة من الخشب .

* **المكتبة** : يمكنك بسهولة صنع مكتبة كالموضحة بالشكل السابق ، فليس من الصعب أن تقوم بتجهيز قطعتين من الخشب بُعدا كل منهما ١٠٠سم × ٥٠سم مثلاً ، ثم تقوم بتثبيتهما معاً بقائمين من الخشب .

* **الكرسى** : فى أسوأ الأحوال ، اشتر كرسياً مستعملاً ، أو استعن بأحد كراسى المطبخ .

* **مصدر الإضاءة** : إن لم تستطع شراءه ، فيمكنك طلبه من أحد الأصدقاء أو الأقارب .

● **بالنسبة للمكان نفسه :**

إذا لم يكن لديك مكان هادىء للمذاكرة بعيد عن صوت التليفزيون أو الراديو أو حديث العائلة ، فيمكنك استقطاع جزء من « الفراندة » للمذاكرة ، كما يفعل كثير من الطلبة ، أو حتى تدبير مكان للمذاكرة على سطوح المنزل أو ما إلى ذلك ..

إذا لم تستطع بأى حال من الأحوال توفير مكان مناسب للمذاكرة ، فحاول أن تتكيف مع وضعك الحالى ، وليكن طموحك إلى مستقبل أفضل هو دافعك إلى الاجتهاد والمثابرة مهما كانت الظروف . وتذكر أن كثيراً غيرك قد مرّوا بأسوأ الظروف ، وبالرغم من ذلك استطاعوا النجاح والتفوق ..



طموحك القوى يجعلك تتغلب على أسوأ الظروف

● *احرص كذلك على الآتى حتى تحقق أفضل الظروف :*

* **النظام** : حاول دائماً أن تحقق النظام فى وجود الأشياء من حولك أثناء المذاكرة ، فهذا يمنحك إحساساً بالارتياح وهدوء الأعصاب .

* الجلوس : اختر دائماً كرسياً عريضاً ومريحاً حتى يضمن لك وضعاً صحيّاً لأطول فترة من الجلوس . ولكن تنبه إلى أن الراحة الزائدة أثناء الجلوس قد تبعث على الخمول والكسل .

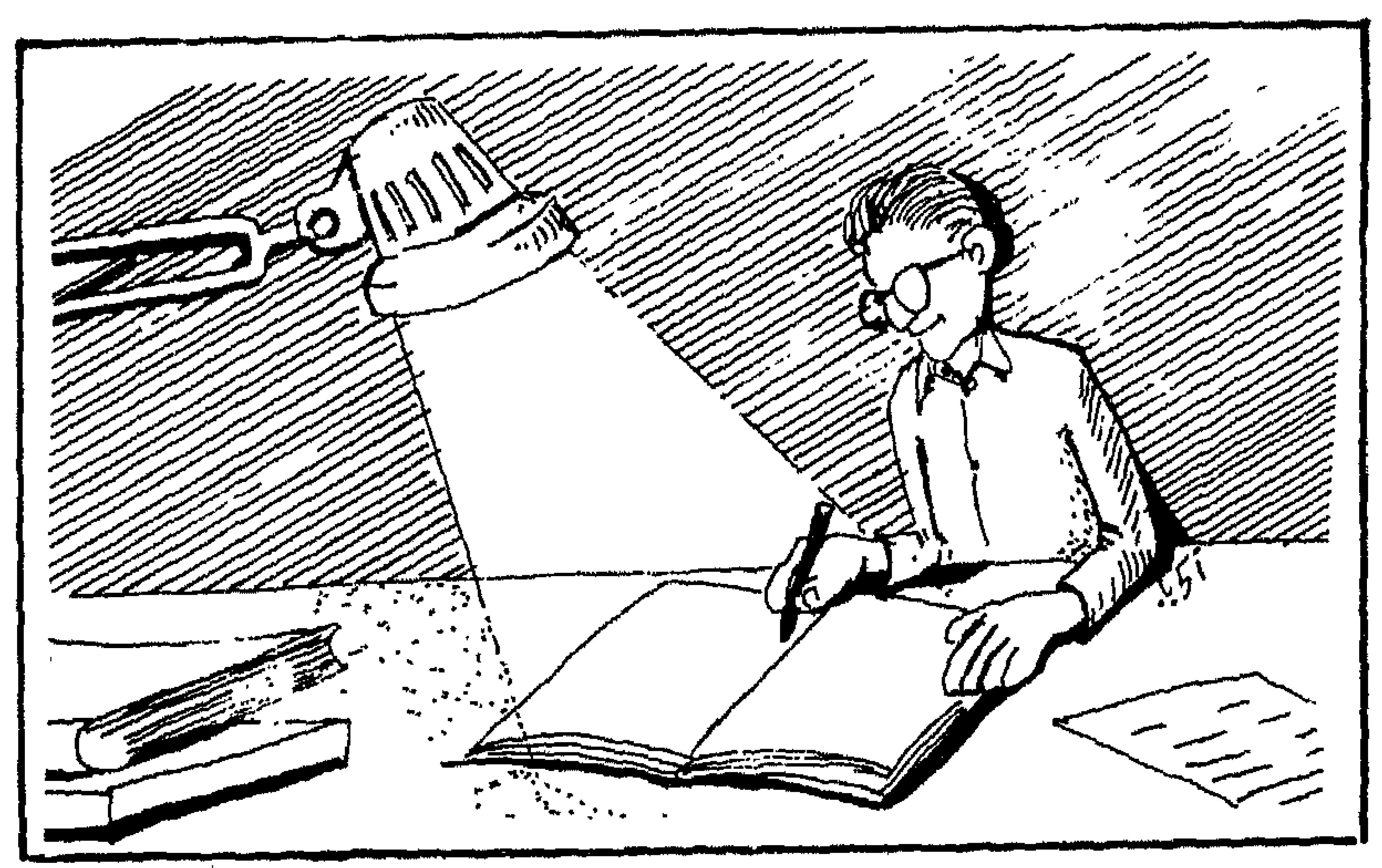
* **التهوية** : تهوية المكان أثناء المذاكرة هو شىء ضرورى لانتعاش الذهن والقدرة على التركيز ، فاجعل دائماً بحجرتك منفذاً لتجديد الهواء باستمرار ، خاصة إذا كنت تستخدم مصدراً للتدفئة .

* **التدفئة** : هى شىء ضرورى فى ليالى الشتاء الباردة ، ولكن تجنب التدفئة الزائدة أو المبالغ فيها فهى مبعث للكسل والخمول . إذا لم يكن لديك مدفأة خاصة ، فيكفى بعض الملابس الصوفية الثقيلة ، ولكن لا تلجأ أبداً للمذاكرة فى الفراش فى الليالى الباردة ، كما يفعل بعض الطلبة الكُسالى ، فسريعاً ما ستغلبك الرغبة فى النوم .

* **الإضاءة** : يُفضّل دائماً أن تستخدم المصابيح ذات الضوء الأبيض غير المتوهج ، فهى أفضل لسلامة الرؤية ولا تحدث زغللة بالنظر ، فإما أن تستخدم المصابيح « الفلوروسنت » أو المصابيح ذات الزجاج المطلى « سنفرة » .

وللحصول على أفضل طرق الإضاءة الجيدة أثناء المذاكرة ، استعن بمصدر متحرك للإضاءة (أباجورة) يوضع على المكتب على الجهة اليُمنى لك . ويُفضل أن تكون قوة المصباح المستخدم ٦٠ – ٧٥ وات أو ١٠ – ٢٠ وات ، إذا كنت تستخدم مصباحاً « فلوروسنت » ، واحرص على ألا تجعل الضوء موجهاً مباشرة نحو عينيك . وفى نفس الوقت ، احرص على إضاءة المصباح الخاص بالحجرة أثناء استخدام « الأباجورة » ، فمن الأخطاء الشائعة التى يقع فيها بعض الطلبة أثناء المذاكرة تركيز الإضاءة على الركن الخاص بالمذاكرة من الحجرة وإهمال إنارة باقى أجزاء المكان ، وهى طريقة غير صحية تماماً للإضاءة قد تعرض قوة النظر للضعف تدريجياً ، وكثيراً ما تتسبب فى الإحساس بالصداع والزغللة نتيجة لتباين قوة الإضاءة بدرجة كبيرة من ركن إلى آخر من أجزاء الحجرة . فمن قواعد الإضاءة الصحية ، يجب ألا تقل نسبة الإضاءة فى أجزاء الحجرة المختلفة عن ١٠٪ من قوة الإضاءة فى الركن الخاص بالمذاكرة من الحجرة .

إذا لم يكن لديك « أباجورة » خاصة بالمكتب ، فيمكنك الاكتفاء بالمصباح الرئيسى للحجرة على أن تكون قوة إضاءته كافية للإنارة بشكل جيد ، فاستخدم مصباحاً قوة إضاءته من ١٠٠ – ١٥٠ وات .



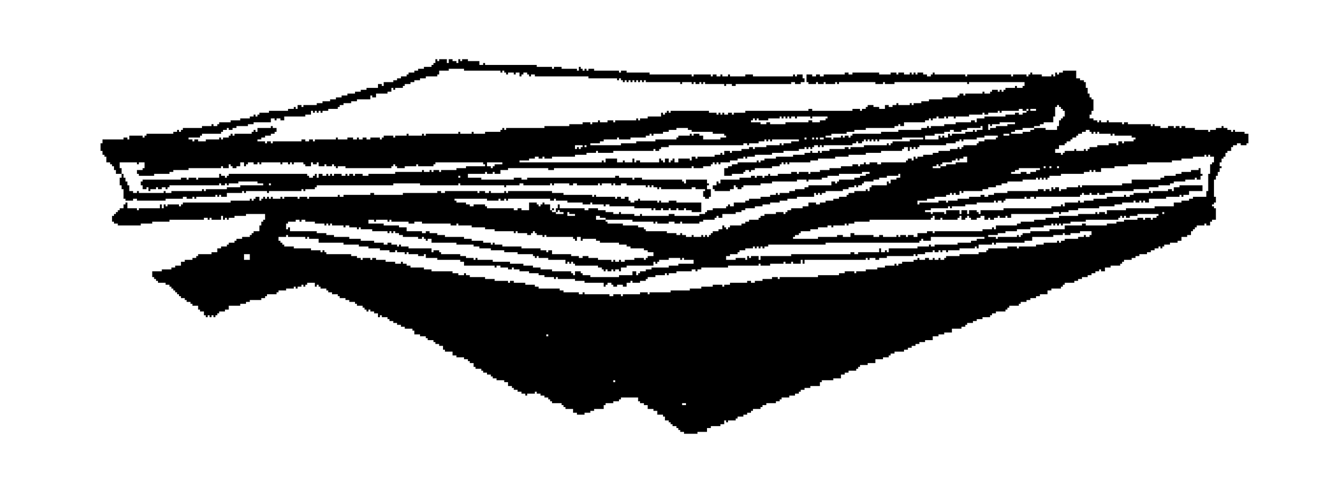
التزم بالإضاءة الصحيحة أثناء المذاكرة
ولا توجّه مصدر الضوء إلى عينيك مباشرة

* **متى تذاكر ؟** بعض الطلبة يفضلون المذاكرة بالنهار والبعض الآخر يفضلون المذاكرة بالليل . وأعتقد أن أفضل الأمرين هو ما يتفق مع ظروفك الخاصة فى المنزل ومع مقدرتك على التحصيل والاستيعاب ، سواء فى النهار أو فى الليل .

ولكن مما لا شك فيه أن المذاكرة أو القيام بأى عمل كان فى النهار هو أنسب وأصح من إنجازه فى فترة متأخرة من الليل ، لما فى ذلك من توافق مع الطبيعة بشكل عام ، ومع قول الله تعالى : ﴿ **وجعلنا الليل لباساً * وجعلنا النهار معاشاً** ﴾ .

[النبأ : ١٠ - ١١] .

وهو أعلم - عز وجل - بما يصح لنا ويوافق طبيعة أجسادنا ووظائفها .



(٣)


برنامج جيّد للمذاكرة
● جدول المذاكرة
● كم ساعة تذاكر يومياً ؟
● ماذا تفعل بين فترات المذاكرة ؟
● كيف تمضى إجازتك ؟

جدول المذاكرة

● *عملية المذاكرة*

لو سألت أى طالب متفوق عن أسباب تفوقه لكان فى مقدمة هذه الأسباب دائماً اتباعه لبرنامج منظم فى « عملية » المذاكرة ، ولاحظ أننى أشد انتباهك لكلمة « عملية » ؛ فالمذاكرة المثمرة هى فعلاً عملية تحتاج إلى تخطيط ومنهج محكم ؛ حتى تصل فى النهاية إلى أعلى درجات التحصيل والاستفادة ، وبالتالى تصل إلى النجاح والتفوق . فلا يكفى للمذاكرة أن تمسك كتاباً وتقرأ وتحفظ ، ولكن من المهم جداً أيضاً أن تعرف متى تبدأ المذاكرة ، ومتى تنتهى ، وأية مادة ستذاكرها الآن ، وأية مادة ستذاكرها بعد ذلك ، وأية مادة ستترك لها مزيداً من الوقت عن غيرها .. وهكذا .

بهذا الأسلوب ، ستجد أنك تستثمر وقتك بطريقة جيدة ، فلن تلجأ إلى الشكوى من ضياع الوقت ، كما يفعل بعض الطلبة . وفى نفس الوقت لن تغفل أبداً عن مذاكرة أى جزء من الأجزاء ، بعد أن وضعت خطة جيدة للانتهاء من كل مواد المنهج الدراسى .

وقد يكون من الصعب عليك ، إذا كنت لا تلتزم بمثل هذا الأسلوب فى المذاكرة ، أن تغيّر عاداتك القديمة وتبدأ فى وضع خطة منظمة لعملية المذاكرة ، ولكن حاول من الآن – إذا كنت تجد صعوبة فى الإلمام بمواد المنهج الدراسى – أن تبدأ فى تغيير عاداتك وتنظيم مجهودك واستثماره بطريقة جيدة . وتأكد أنك لو اعتدت على اتباع أسلوب منظم فى الانتهاء من أى أمر من الأمور ، كما اعتدت أثناء فترة المذاكرة ، فلاشك أنك ستصبح رجلاً ناجحاً فى كثير من أعمالك فى المستقبل .

كل ماسبق يتلخص فى شىء واحد وهو ضرورة الاعتماد على جدول منظم للمذاكرة . وقد يعترض بعض الطلبة على هذه الفكرة ، لما فى ذلك من تقييد

لحريتهم وأنشطتهم ، فهم يشعرون أنهم قد صاروا « مقيدين بهذا » الجدول . ولكن ، كما سبق أن وضحت ، أن هذا الالتزام والتنظيم هو أمر ضرورى لاستثمار الوقت والتغلب على كثير من صعوبات الحياة بصفة عامة ، فحاول تدريجياً أن تعوّد نفسك على مثل هذا السلوك .

إذا لم تكن لديك القدرة على اتباع جدول للمذاكرة منذ بدء السنة الدراسية أو ترى عدم ضرورة ذلك بالنسبة لك ، فلابد أن تلتزم على الأقل بجدول للمذاكرة قرب نهاية السنة الدراسية ، فالتزامك بجدول للمذاكرة فى هذه الفترة قد يكون ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها حتى تستطيع الانتهاء من مذاكرة ومراجعة كل مواد المنهج الدراسى فتصبح على أتم الاستعداد لاجتياز امتحانات آخر العام .

● كيف تقوم بإعداد جدول للمذاكرة :

ليس هناك قواعد معينة لإعداد جدول للمذاكرة يصلح لجميع الطلاب ، فهذا الأمر هو مسألة خاصة إلى حد كبير ، لأنه يتوقف على عدة عوامل تختلف من طالب إلى آخر ومن مرحلة دراسية إلى مرحلة أخرى ، فمثلاً قد يحتاج طالب لفترة طويلة لمذاكرة إحدى المواد الدراسية ، بينما قد يحتاج طالب آخر بنفس السنة الدراسية إلى فترة أقصر لمذاكرة نفس المادة ، وهكذا . كذلك قد تتدخل الأمور الخاصة فى المنزل فى تغيير نظام جدول المذاكرة إلى حد كبير .

ومن الأفضل - حتى تستطيع أن تأخذ فكرة عن كيفية إعداد جدول للمذاكرة - أن أعرض لك نموذجاً لجدول للمذاكرة قام بإعداده أحد الطلبة المتفوقين . ففى العرض التالى نموذج لجدول للمذاكرة قام بإعداده طالب فى سن الخامسة عشرة، يدرس بإحدى المدارس الأجنبية ، ويشتمل المنهج الدراسى المقرر على هذا الطالب على المواد التالية : إنجليزى - رياضيات - علوم - تاريخ - فرنساوى - ممارسة عملية .

وستلاحظ من الجدول أن هذا الطالب بالرغم من نجاحه بتفوق ، فهو لا يذاكر مدة طويلة من الوقت ، وأنه يحرص أيضاً على تخصيص بعض الوقت

للترفيه ومشاهدة البرامج الهادفة فى التليفزيون ، كما أن لديه متسعاً من وقت الفراغ فى عطلة نهاية الأسبوع .

وبالتأكيد سوف تجد أن السبب وراء تفوقه هو التزامه بهذا الجدول المنظم البسيط منذ بداية العام الدراسى .

● جدول المذاكرة

	السبت	الأحـد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
من ٥ – ٥,٣٠ مساء	أداء الواجب المنزلى المطلوب	تليفزيون أو راديو	واجب منزلى	تليفزيون أو أى أنشطة حرّة	علوم
٥,٣٠ – ٦	تليفزيون أو راديو	واجب منزلى	تليفزيون أو راديو	واجب منزلى	فرنساوى
٦ – ٦,٢٥	علوم	تاريخ	فرنساوى	انجليزى	رياضيات
من ٦,٣٠ إلى ٦,٥٥	رياضيات	انجليزى	علوم	مراجعة حرّة	أتارى لعبة مسلية
٧ – ٧,٢٥	قراءة رواية أو شعر	رياضيات	قراءة رواية أو شعر	رياضيات	فرنساوى
٧,٣٠ – ٨	فرنساوى	علوم	انجليزى	تاريخ	وقت حر
	٥ دقائق كل مساء للإعداد لمتطلبات اليوم الدراسى التالى .				

● **جدول المذاكرة فى عطلة نهاية الأسبوع**

	الخميس	الجمعة
صباحاً	أتارى	واجب منزلى لمدة ساعة واحدة أو أكثر
ظهراً	ممارسة عملية (وقت مخصص لتنفيذ بعض المهام كإعداد النماذج أو رسم الخرائط)	وقت حر
مساءً	وقت حر	وقت مخصص لاستقبال الأسبوع الدراسى الجديد ، كإعداد الكتب وتجهيز الحقيبة .

● **كيف تستفيد من الجدول السابق فى عمل جدول خاص بك ؟**

سيختلف بالتأكيد أى جدول سوف تقوم بإعداده للمذاكرة عن الجدول السابق . لكن يمكنك الاستفادة من بعض النواحى التى تضمنها الجدول السابق فى عمل جدول خاص بك .

● فمثلاً ، تلاحظ أن الطالب الذى قام بإعداد ذلك الجدول قد خصص وقتاً ضئيلاً نسبياً لمذاكرة بعض المواد عن الأخرى ، مثل مادة التاريخ ، ويرجع ذلك إلى استيعابه السريع لهذه المادة التى يفضلها عن غيرها من المواد . فيمكنك الاستفادة من هذه الناحية فى تخصيص فترات قصيرة بجدولك الخاص لمذاكرة المواد السهلة بالنسبة لك ، مع التركيز على مذاكرة المواد الأخرى التى قد تحتاج منك وقتاً طويلاً لاستيعابها .

● كذلك لاحظ أن الجدول قد اشتمل على بعض الأوقات غير المحددة

النشاط ، مثل الفترة بين الرجوع من المدرسة حتى بدء المذاكرة ، والفترة بين انتهاء وقت المذاكرة حتى الذهاب إلى الفراش ، كذلك اشتملت العطلات الأسبوعية على أوقات كثيرة غير محددة ، فترْك هذه الفترات دون تحديد هو تصرف ذكى من جانب هذا الطالب ، فعلاوة على أنها تكسب جدوله الخاص شيئاً من الحرية فى التصرف ، فمن ناحية أخرى ، يمكن استغلال هذا الوقت الحر فى إنجاز بعض المهام الخاصة أو استكمال مذاكرة بعض المواد التى لم يتسع الوقت المحدد لها للانتهاء من مذاكرتها .

● أما بالنسبة للفترات الزمنية للمذاكرة ، فقد نظّم هذا الطالب وقته بحيث يذاكر لفترة نصف ساعة متصلة ثم يعقب ذلك فترة راحة قصيرة لمدة خمس دقائق ، وهكذا . ففكرة المذاكرة لفترات متقطعة هى فى الحقيقة أصوب من المذاكرة لفترة طويلة متصلة ، وهذا ما يقره بالفعل علم النفس ؛ فهذه الطريقة تساعد على تنشيط الذهن وزيادة القدرة على التركيز والاستيعاب . ولكن لاحظ أن هذه الفترات الزمنية يجب أن تزداد تدريجياً على حسب المرحلة الدراسية ، فالنظام السابق هو مناسب لطالب فى نهاية المرحلة الابتدائية أو بداية المرحلة الإعدادية ، أما بالنسبة للطالب فى نهاية المرحلة الإعدادية ، فمن المناسب أن تزداد كل فترة إلى ٤٠ دقيقة ، أما بالنسبة للطالب فى المرحلة الثانوية فمن المناسب أن تكون كل فترة ٥٠ دقيقة . وبالتالى يُفضل زيادة فترة الراحة إلى ١٠ دقائق مع زيادة مدة فترات المذاكرة .

وبصفة عامة ، يمكنك المذاكرة لأى فترة زمنية تراها ، طالما أنك قادر على التركيز والاستيعاب بشكل جيد ، ولكن من الأفضل مهما كانت قدرتك على الاستيعاب أن تعطى لذهنك راحة قصيرة بين وقت وآخر حتى يستعد لاستقبال المزيد .

● *اقتراحات أخرى لعمل جدول جيد للمذاكرة :*

● من الأفضل أثناء إعدادك لجدول المذاكرة أن تضع فى الحسبان أن تقوم دائماً بمذاكرة المواد الصعبة ، بالنسبة لك ، فى بداية فترة المذاكرة حتى تكون محتفظاً بنشاطك وصفاء ذهنك . من ناحية أخرى ، تنبّه أنه كلّما

أرجأت مذاكرة هذه المواد إلى وقت متأخر زادت صعوبتها ، وأصبح أمر مذاكرتها مهمة شاقة عليك . فدائماً ، أفضل شيء للتغلب على صعوبة أية مادة دراسية هو مواجهة هذه المادة ومحاولة فهمها والإلمام بها قبل مذاكرة باقى المواد ، وقبل أن يصبح أمر مذاكرتها حملاً ثقيلاً عليك .

يساعدك كذلك فى التغلّب على صعوبة أى مادة ، محاولة تقسيمها إلى أجزاء صغيرة ومذاكرتها جزءاً جزءاً ، فهذا يساعدك إلى حد كبير على تقبّل هذه المادة ، والتغلّب على صعوبتها ، واستيعابها تدريجياً .

● احرص أيضاً أثناء إعداد جدول المذاكرة أن تقوم بأداء الواجب المنزلى اليومى قبل بداية فترة المذاكرة ، فهذا أفضل لك ، حتى لا يصبح أمر الانتهاء منه شاغلاً لك أثناء مذاكرتك . وفى بعض الأحيان ، قد يمكنك إنجاز جزء من الواجب المنزلى ، أو التحضير لأدائه ، قبل الذهاب إلى المنزل ، كما يفعل بعض الطلبة المجدّين ؛ حين يتوفر لك متسع من الوقت فى المدرسة ، كعند تخلّف أحد المدرسين عن حصته ، أو أثناء انتقالك من المدرسة إلى المنزل ، إذا كان ذلك يستغرق وقتاً طويلاً داخل سيارة المدرسة .

● حتى يكتمل جدولك الدراسى من جميع الأوجه ، من الأفضل لو خصصت فترة قصيرة فى مساء كل يوم لمراجعة كل ما قمت بمذاكرته فى ذلك اليوم . ولا أعنى بذلك أن تقوم بمراجعة كل مادة بالتفصيل ، فذلك قد يزيد عن طاقتك ، ولكن يكفى جداً أن تتصفح بسرعة كل مادة قمت بمذاكرتها ، بحيث لا تستغرق عملية المراجعة سوى دقائق قليلة . فتأكد أن هذا الوقت القصير الذى ستمضيه فى مراجعة كل ما ذاكرته يوميا ، سيفيدك إلى درجة كبيرة فى الإلمام بكل ما قرأته ويساعدك فى تثبيت المعلومات فى ذهنك فلا تجد صعوبة بعد ذلك فى التذكّر أو فى استكمال ماكنت تذاكره فى اليوم السابق ..

● *كم ساعة أذاكر يومياً ؟*

هذا السؤال كثيراً مايتردد فى مجتمع الطلبة ، فالبعض قد يدعى أنه لا

يذاكر يومياً سوى ساعة واحدة أو أحياناً لا يذاكر نهائياً فى معظم الأيام ، فهو يريد أن يبرهن بذلك لأصدقائه أنه يتمتع بالذكاء والنبوغ عنهم ، فهو ينجح كل عام بالرغم من مذاكرته الضئيلة .

كذلك ، قد تسمع بعض الطلبة يقول : إن فلاناً كان السبب وراء تفوقه أنه يذاكر يومياً لمدة خمس ساعات مثلاً .

وفى رأيى أنه ليس من المهم أن تقول : إنى أذاكر يومياً لمدة كذا .. ولكن من الأهم أن تحرص يومياً على مذاكرة كل واجباتك بحيث لا تؤجل أبداً أى عمل إلى اليوم التالى ، وإذا توفر لك مزيد من الطاقة والنشاط ، فمن الأفضل أن تقوم إلى جانب ذلك بقراءة سريعة لبعض الدروس التى سوف تتلقاها فى اليوم التالى .

من ناحية أخرى ، حاول أن تستفيد من وقت المذاكرة اليومى إلى أقصى درجة ؛ فقد يذاكر طالب يومياً لمدة ست ساعات ، ويذاكر طالب آخر يومياً لمدة ساعة واحدة ، وبالرغم من ذلك يكون مقدار ما حصّله الطالب الذى ذاكر لمدة ساعة واحدة أكثر مما حصله الطالب الآخر فى ست ساعات . ولا يرجع السبب فى ذلك غالباً إلى ذكاء الطالب الذى ذاكر لمدة ساعة واحدة ، كما قد يدّعى البعض ، لكنه ناتج – فى الحقيقة عن تركيز الطالب فى المذاكرة وتفرغه التام لما يقرؤه خلال هذه المدة القصيرة .

فالمهم – مرة أخرى – هو مقدار ماتجنيه من ثمار مذاكرتك والذى يتوقف على مقدار تركيزك فى المذاكرة وتفرغ ذهنك الكامل لها ، بصرف النظر عن طول مدة المذاكرة اليومية .

● *تلخيص سريع :*

يمكن تلخيص جميع الاقتراحات السابقة لعمل جدول جيد للمذاكرة على النحو التالى :

– خصص وقتاً أطول لمذاكرة المواد الصعبة ، ومن الأفضل أن تذاكرها قبل باقى المواد .

– ابدأ فترة المذاكرة بأداء الواجب المنزلى ، حتى تنتهى من أمره .

– من الأفضل أن تخصص وقتاً قصيراً لمراجعة ما حصلته بصفة عامة فى نهاية فترة المذاكرة .

– تذكر أن المذاكرة لفترات متقطعة أفضل للاستيعاب الجيد من المذاكرة لفترات متصلة .

– حتى تكسب جدولك شيئاً من المرونة ، اترك بعض الأوقات دون نشاط محدد ، أو احرص على وجود بعض الوقت الزائد للطوارىء .

– لا تكثف جدولك بالمذاكرة ، فاحرص أيضاً على وجود أوقات للترفيه .

– المهم هو المذاكرة بتركيز وليس المهم طول فترة المذاكرة .

● ماذا تفعل بين فترات المذاكرة ؟

حاول فى ذلك الوقت أن تشد انتباهك إلى شىء آخر بعيد تماماً عن المذاكرة . فاشغل نفسك بأى شىء مختلف ، ولك الحرية فى اختيار هذا الشىء . ولكن نصيحتى لك أن تتجنب الانشغال بأى شىء قد يؤثر على ذهنك تأثيراً قوياً ، كمشاهدة فيلم سينمائى من أفلام الرعب مثلاً ، أو قراءة كتاب مؤثر يهز المشاعر . فمن الصعب أن تخرج بسرعة من هذا الجو النفسى المؤثر لتعود لاستكمال المذاكرة .

أُفضِّل لك ، خلال هذا الوقت ، أن تقوم بجولة قصيرة حول المنزل أو تُطِلّ من الشرفة ، على حسب اتساع الوقت ، واشغل نفسك أثناء ذلك بملاحظة الأشياء من حولك ، خاصة الأشياء البعيدة عن مرمى البصر كالمنازل البعيدة ، أو النجوم فى السماء ، أو الأفق فى البحر . فتعتبر هذه الجولة « التأملية » القصيرة ، هى أفضل شىء لانشغالك بجو آخر بعيد عن جو المذاكرة ، حتى تستطيع أن تعود لاستكمال ماكنت فيه بنفس راضية وحماس متجدد .

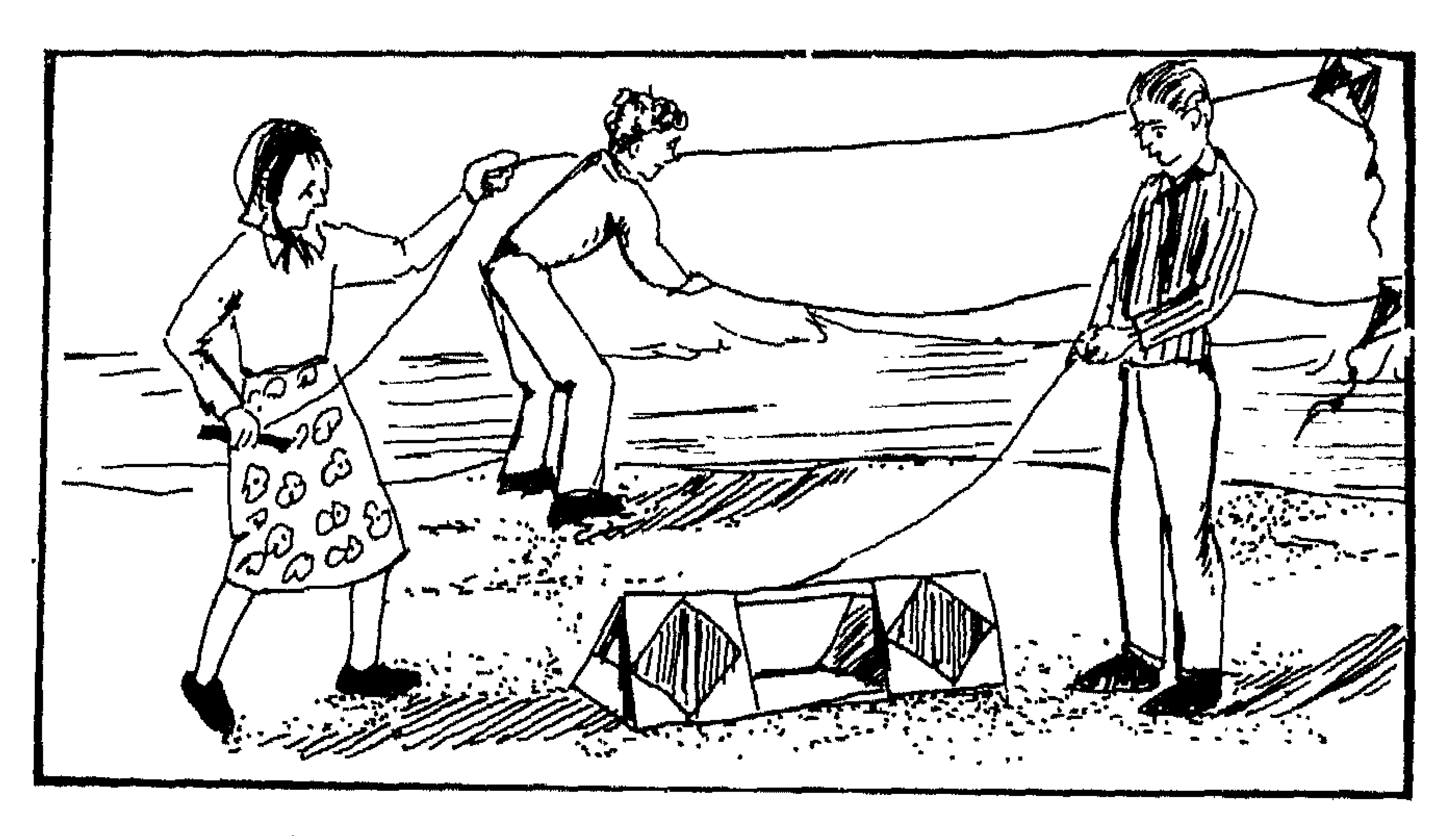
● كيف تمضى أيام الإجازات ؟

الاستمتاع بأيام الإجازات هو شىء ضرورى لكل طالب يذاكر بجد فى

فأقترح عليك خلال فترة الإجازة ، أن تستمتع بوقتك من خلال أنشطة عديدة مثل القيام برحلة مع الأصدقاء ، أو ممارسة الرياضة ، أو قراءة كتاب جيد ، أو مشاهدة برامج التليفزيون الهادفة .

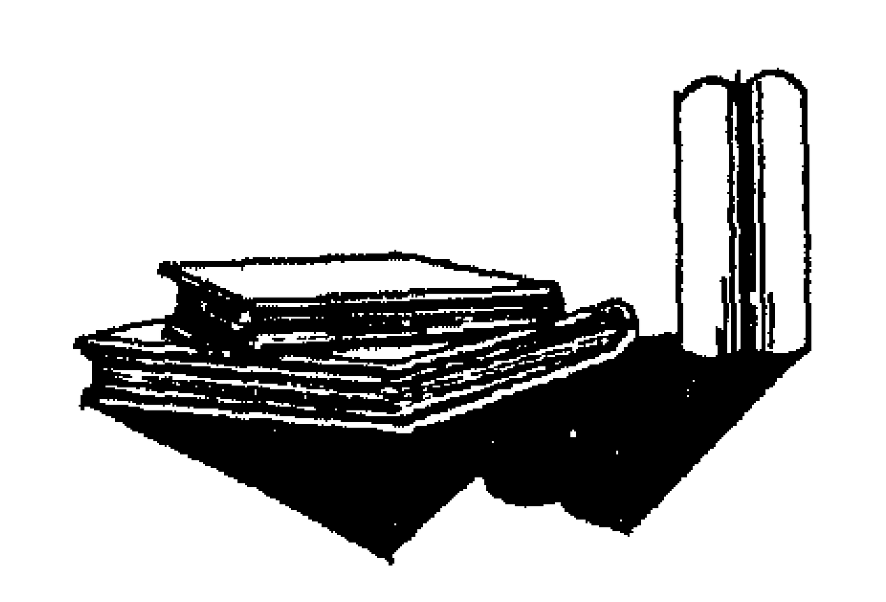
ولا مانع أن تخصص أيضاً بعض الوقت لمراجعة المواد الدراسية ، خاصة المواد التى تحس بعدم استيعابك الجيد لها ، أو تقوم بالإلمام ببعض المواد استعداداً لاستئناف الدراسة .

فالمقصود بأيام الإجازات أن تحاول أن تخرج مما كنت فيه إلى شىء آخر يبعث فى نفسك المتعة والترفيه ، حتى تستطيع تجديد نشاطك وحيويتك .

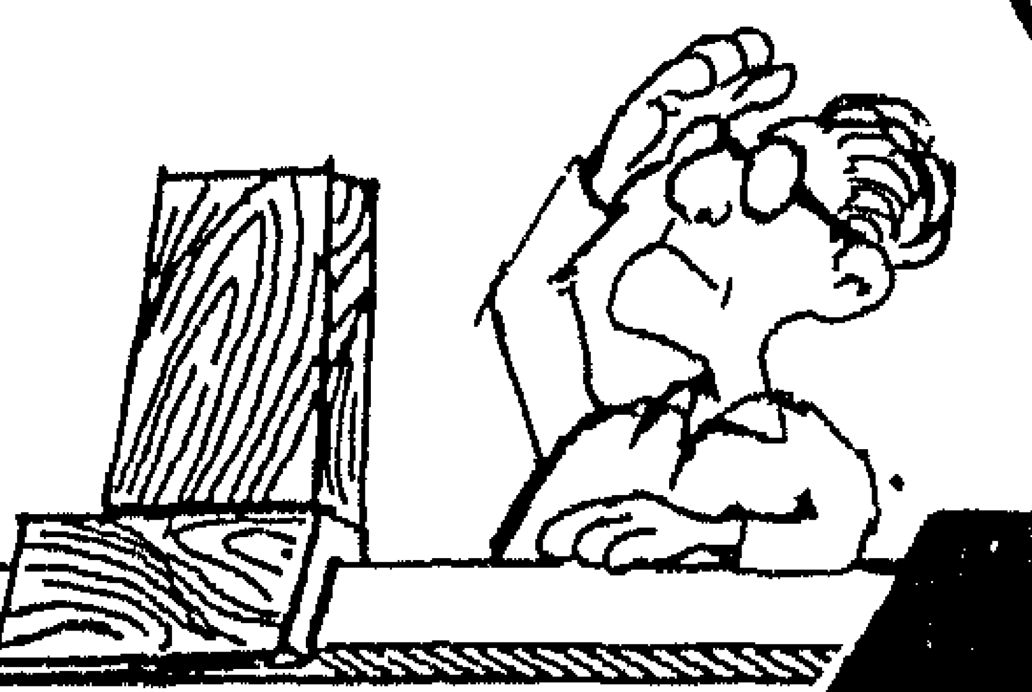


استمتاعك بالإجازة شىء ضرورى لتجدّد نشاطك وحيويتك

باقى الأيام . فمن الخطأ ، أن تستمر فى المذاكرة طوال أيام الإجازات دون شىء من الترفيه . ومن الخطأ أيضاً أن تمضى معظم أوقات الإجازة نائماً فى الفراش ، كما يفعل بعض الطلبة الكسالى .



(٤)



تنمية المهارات الأساسية للتحصيل

- **المهارة فى القراءة :**

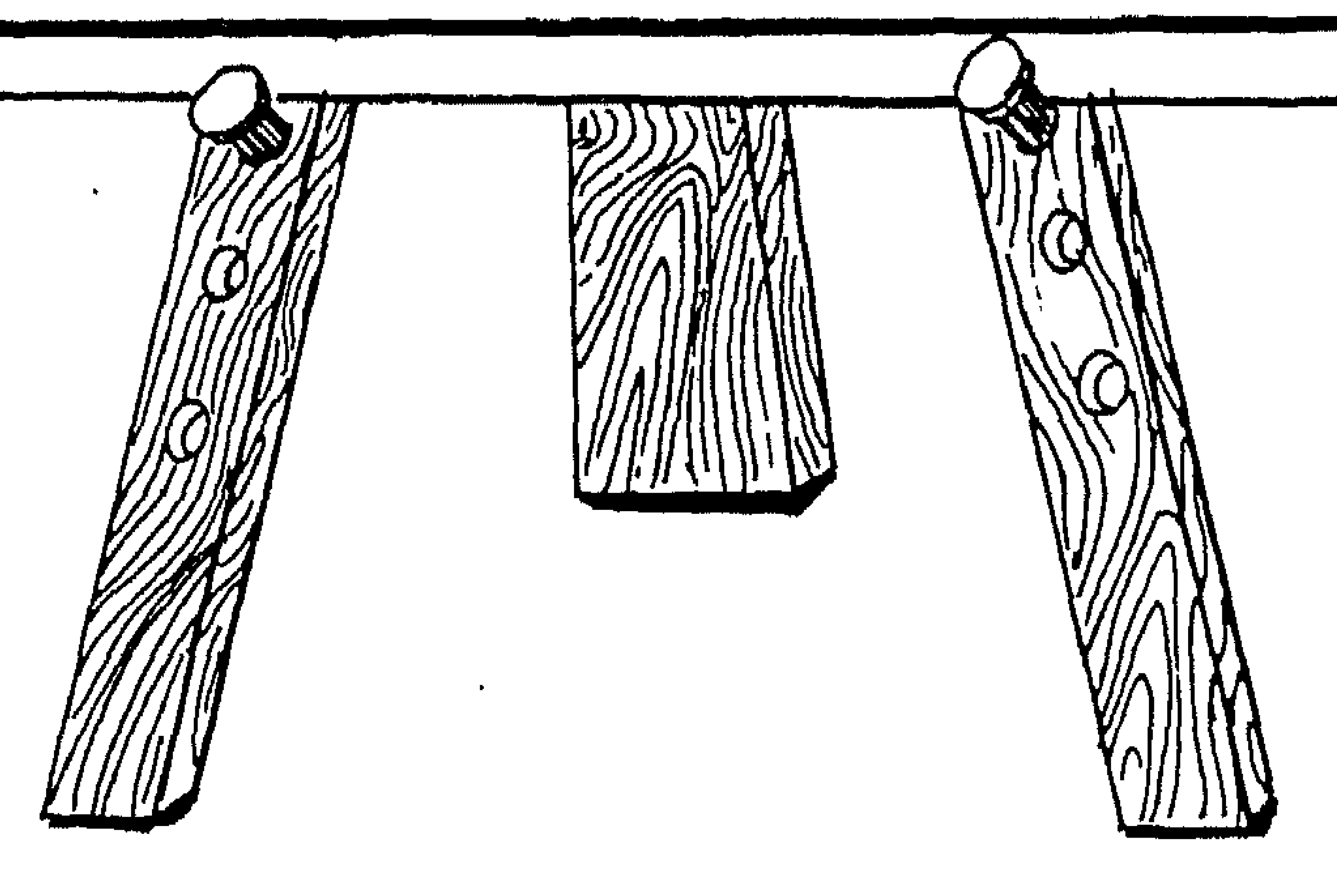
  كيف تقرأ وتفهم بسرعة دون ملل ومشقة ؟

- **المهارة فى الكتابة :**

  تعلّم خطوات الكتابة ، لكيلا تحتار فيما تكتب .

- **المهارة فى الاستماع :**

  كيف تستمع جيداً للحديث دون أن ينصرف تفكيرك ؟

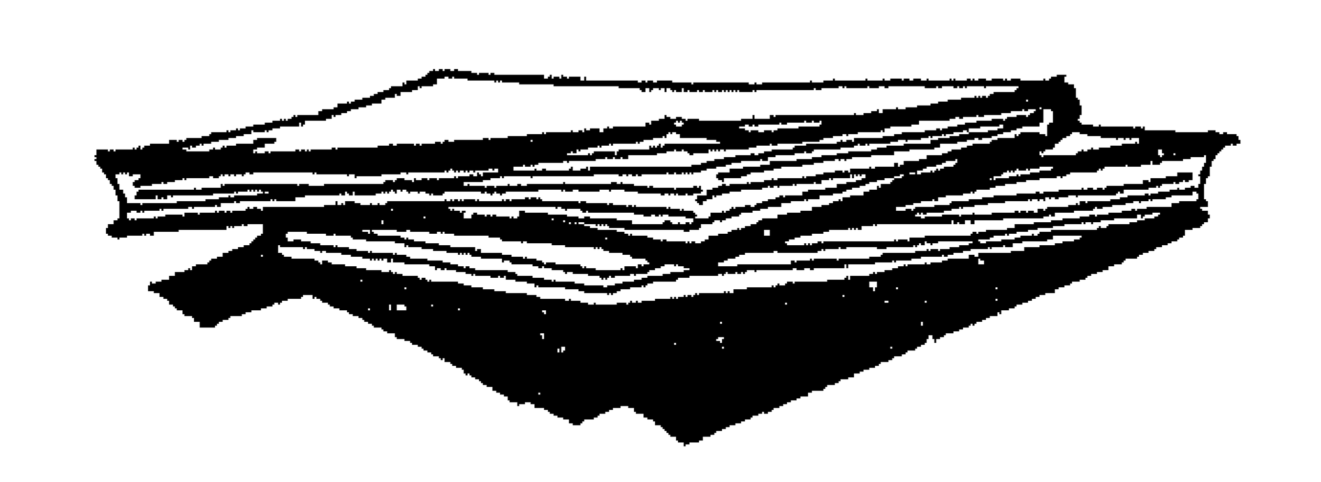


المهارة فى القراءة

أثبتت التجارب الحديثة فى الولايات المتحدة أنه من الممكن لأى طالب أن يحسِّن من قدرته على القراءة فى وقت قصير وبنسبة قد تزيد عن ٥٠٪ ، لو حاول الالتزام ببعض القواعد أثناء قراءة أى موضوع .

والمقصود بالقدرة على القراءة ، هو القدرة على الإدراك ، والفهم ، والنجاح فى الوصول إلى ما يريد أن يقوله الكاتب فى أسرع وقت ممكن دون مشقّة ، ودون الإحساس بالملل لعدم القدرة على الإلمام بجوانب الموضوع . فكثير من الطلبة قد يعانون من نقص هذه القدرة أثناء القراءة ، خاصة عند قراءة المواضيع التى لا يشعرون بالانجذاب لقراءتها ، مما يجعل أمر الانتهاء من قراءتها مهمة شاقة تستغرق وقتاً طويلاً يملؤه الملل والشكوى والسرحان وتشتت الأفكار . وتظهر هذه المشكلة بوضوح فى الأسابيع القليلة قبل بدء فترة الامتحانات ، حيث يستهوى الطالب فى هذه الفترة أشياء أخرى جذابة للترفيه عن نفسه ، مما يتسبب فى نقص هذه القدرة ، لانشغال ذهنه بما يصبو إليه .

فإذا كنت واحداً من هؤلاء الذين تنقصهم هذه القدرة ، فقبل كل شىء لا داعى للانزعاج ؛ فهذه المشكلة هى مشكلة منتشرة إلى حد كبير بين الطلبة ، ولكن حاول من الآن أن تزيد من مقدرتك على القراءة الجيدة باتباع الوسائل التالية .



كيف تكون قارئاً ماهراً ؟

هناك وسائل عديدة لتنمية القدرة على القراءة بشكل جيد ، قام بإعدادها المختصون فى مجال التعليم ، ورغم اختلاف هذه الوسائل من حيث التكوين والمسميات ، لكنها تهدف فى النهاية إلى أسس متشابهة يجب أن تتبعها أثناء القراءة ، خاصة عند قراءة المواضيع الطويلة والتى لا يستهويك قراءتها .

فعند القراءة ، احرص دائماً على اتباع الخطوات التالية :

١ – **الإلمام السريع بجوانب الموضوع** : فقبل أن تشرع فى القراءة بتمعّن قم أولاً بتصفح الموضوع بأكمله وبسرعة ؛ فاقرأ العناوين الرئيسية والعناوين الجانبية ، واستطلع مقدمة كل جزء بسرعة ، وانظر إلى الصور المرافقة ، إن وُجد ، واقرأ التعليق على كل صورة .

٢ – **حدّد الغرض من القراءة** : فدائماً اجعل لقراءتك هدفاً ، بمعنى اسأل نفسك دائماً وأنت تقرأ عن الفكرة الرئيسية التى يريد أن يعبر عنها الكاتب فى كل جزء من الأجزاء . من أبسط الوسائل التى تساعدك فى هذا – أن تحوّل دائماً عنوان أى جزء تقرؤه إلى سؤال وتحاول الإجابة عليه أثناء القراءة . فمثلاً ، فى هذا الجزء من الكتاب أتحدث إليك عن تحسين القدرة على القراءة بشكل جيد ، فحتى تحفّز نفسك على قراءة هذا الجزء وإدراك ما أريد أن أقوله ، يمكنك تحويل هذا العنوان إلى سؤال ، وهو : كيف يمكن أن يزيد الفرد من قدرته على القراءة ؟، ثم تحاول تدريجياً أثناء القراءة أن تصل إلى إجابة عن هذا السؤال .

٣ – **القراءة بتمعُّن** : والآن بعد أن أخذت فكرة عامة عن الموضوع (الخطوة الأولى) ، وحددت هدفك من القراءة (الخطوة الثانية) ، اقرأ الآن الموضوع بالتفصيل ، وحاول الإجابة عن السؤال العالق بذهنك ، والوصول إلى الهدف .

ومن الأفضل ، أن تحاول أن تدفع نفسك من البداية إلى أن تقرأ بسرعة قليلاً ، فهذا أفضل من القراءة البطيئة المتمهلة . كذلك ، احرص دائماً على أن تمسك بقلم أثناء القراءة وتضع خطوطاً تحت الأفكار الرئيسية ، فهذه الطريقة تساعدك إلى حد كبير أثناء المراجعة للإلمام مرة أخرى بجوانب الموضوع .

٤ – **احسب ما استطعت أن تحصله** : يبقى خطوة أخيرة يجب أن تقوم بها قبل أن تغلق الكتاب بعد الانتهاء من القراءة ، وهى أن تسأل نفسك عن مقدار ما استطعت أن تستخلصه من معلومات أثناء القراءة ، وهل هذه المعلومات كافية للرد على السؤال أو الأسئلة التى حددتها فى ذهنك أثناء القراءة ؟ بهذه الخطوة الأخيرة ، تستطيع تقييم قدرتك على القراءة الجيدة ، فإذا لم تشعر أنك قد استخلصت قدراً كافياً من المعلومات فى جزء من الأجزاء ، فأقترح عليك إعادة الإلمام به ، من خلال الخطوة الأولى ، وتحاول أن تراجع مرة أخرى عن طريق الترديد أو الكتابة ، ما استطعت أن تستخلصه بعد الإلمام بذلك الجزء مرة أخرى ، حتى يرسخ بذهنك .

● كيف تقرأ ؟

هناك شيئان هامان حاول أن تحرص عليهما أثناء القراءة ، هما :

١ – **بالنسبة للسرعة فى القراءة** : فالقارىء الجيد هو السريع والدقيق فى قراءته ، على عكس الاعتقاد الشائع بأن القراءة البطيئة المتهملة هى أفضل من القراءة السريعة . فالقراءة البطيئة غالباً ما تساعد على السرحان وانشغال الفكر بأمور أخرى خارج الموضوع الذى تقرؤه . فكأن انتقالك بشىء من السرعة من جملة إلى أخرى أثناء القراءة ، يسد الطريق أمام هذه الأفكار ، ويساعدك على التركيز وبالتالى على الفهم والاستيعاب .

٢ – **بالنسبة لطريقة القراءة** : من الخطأ ، أن تقرأ النص كلمة كلمة أو حتى جملة جملة ثم تتوقف لفهم المعنى . فالصحيح أثناء القراءة هو أن تنتقل من جملة إلى أخرى ، ولاتحاول التوقف لفهم المعنى قبل أن تنتهى من المقطع بأكمله ، أو من الفكرة الواحدة التى تتضمنها مجموعة الكلمات . أى حاول

أن تركز أثناء القراءة على التقاط الأفكار ، ولا تركّز على الكلملت .

- **الحاجة إلى التمرين :**

تأكد أنك - تدريجياً - ستصبح قارئاً ماهراً ، لو حاولت أن تتمرن على القراءة بهذه الطريقة عدة مرات . فمع الوقت ستصبح طريقة قراءتك الجيدة عادة لديك ، دون التفكير فى أي قواعد أو أصول يجب عليك الالتزام بها .

● *تخلّص من هذه العادات السيئة أثناء القراءة :*

- أن تمر بإصبعك أو بقلمك على الكلمات أثناء القراءة .

- أن تحرك شفتيك بصوت مسموع أو غير مسموع .

- أن تحرّك رأسك من جانب إلى آخر وأنت تقرأ ، فاكتف فقط بحركة عينيك مع الكلمات .

- أن تعود إلى قراءة معظم العبارات مرة أخرى بعد الانتهاء من قراءتها . فالدافع إلى هذا السلوك غالباً ليس صعوبة فهم هذه العبارات ولكنه ناتج من عدم الثقة بالنفس وعدم التركيز أثناء القراءة .

- أن تركز النظر على كل كلمة أثناء القراءة ، فالصحيح ، كما سبق ، أن تحاول قراءة الأفكار وليس الاهتمام بكلمات الموضوع .



المهارة فى الكتابة

كثير من الطلبة يشكون من عدم قدرتهم على الكتابة الجيدة ، أو ترجمة مايريدون قوله إلى كلمات على الورق .

فإذا كنت من أولئك الطلبة ، فلا تنزعج ؛ فكثير غيرك قد تنقصهم هذه المهارة ، كذلك ، فليس كل إنسان متعلّم قادراً على الكتابة الجيدة ، ولكن حاول أن تدرك معنى « عملية » الكتابة ، ومايجب أن تلتزم به حتى تنتهى مما تكتبه .

فالكتابة ليست حركة ميكانيكية تقوم فيها بوضع كلمة بجانب كلمة ؛ لكنها عملية يشارك فيها العقل مع القلم لنقل الأفكار من الذهن إلى الورق .

كيف تكون كاتباً ماهراً ؟

يجب أن تشتمل عملية الكتابة دائماً على ثلاثة عناصر هى : التفكير - الكتابة - المراجعة . فحتى تنمى مهارتك على الكتابة بأسلوب جيد يتفق مع مايدور فى ذهنك ، احرص على الالتزام بهذه العناصر أثناء عملية الكتابة على النحو التالى :

١ - **التفكير** : ويعنى التحضير للكتابة عن طريق استجماع الأفكار المراد كتابتها ، سواء مما قرأته ، أو من خلال شرح المدرس ، أو من خلال تفكيرك الخاص .

٢ - **الكتابة** : أى نقل هذه الأفكار إلى الورق ، ومن الأفضل أن تستعين بمسودة ، فى بادىء الأمر ، إذا وجدت صعوبة فى إنجاز هذه الخطوة .

٣ - **المراجعة** : وتعنى ، الإضافة أو التغيير أو التصحيح أو البتر ، حتى تصل فى النهاية إلى نصٍ جيد يرضيك ويرضى القارىء .

وأخيراً ، قم بنقل ما كتبته فى المسودة إلى ورقة أخرى .

- الحاجة إلى التمرين :

تأكد أنك لو حاولت الالتزام بهذه القواعد فى كل مرة تكتب فيها ، مع ممارسة الكتابة بقدر كبير ، ستصبح مع الوقت كاتباً ماهراً . وستفيدك هذه الميزة - بلاشك - فى تفوقك فى الدراسة ؛ فالطالب المتفوق هو دائماً كاتب ماهر ، يعرف كيف يجيب عن الأسئلة .. كل سؤال بكتابة متقنة تنقل بنجاح كل مايدور فى ذهنه إلى ورقة الإجابة فى تناسق وبأسلوب جيد مما يرضى رغبة الممتحن .

● كيف تجيد كتابة « موضوع إنشاء »

من أهم الأفرع الدراسية التى تبرز فيها أهمية القدرة على الكتابة الجيدة هو فرع الإنشاء والتعبير . وهو من الأفرع الصعبة بالنسبة لبعض الطلبة ، فالكتابة فى أى موضوع هى أمر محيّر لهم ؛ فهم لا يعلمون ماذا يكتبون ، ولا من أين يبدءون ؟

والآن ، بعد أن أدركت طريقة الكتابة الجيدة ، أقدم لك بعض الإرشادات المفيدة عند كتابة أى موضوع إنشائى :

- احرص دائماً على أن يتكون موضوعك من ثلاثة أجزاء هى : المقدمة - جسم الموضوع - الخاتمة .

● بالنسبة لجسم الموضوع : فهو أساسه ، والذى يجب أن تركّز فيه على الفكرة الرئيسية ومعالجتها من عدة نواحٍ ، أما باقى الأفكار فلا تسرف فى الكتابة فيها .

يمكنك تشبيه هذا الأمر بما يفعله المصوّر عند التقاط صورة فوتوغرافية لشخص ما ؛ فيركّز اهتمامه دائماً على إبراز معظم ملامح ذلك الشخص فى الصورة ، أمّا الأشياء الجانبية ، فلا يهتم بإبرازها إلى نفس الدرجة .

فموضوع الإنشاء الجيد هو صورة فوتوغرافية ناجحة تُبرز الأفكار فى تناسق وجمال .

● بالنسبة للمقدمة : من أفضل طرق تقديم أى موضوع ، أن تطرح فكرته الرئيسية فى المقدمة بشكل عام ، وفى أسطر قليلة ، ثم تقوم بعد ذلك

بشرح ماتريد أن تقوله .

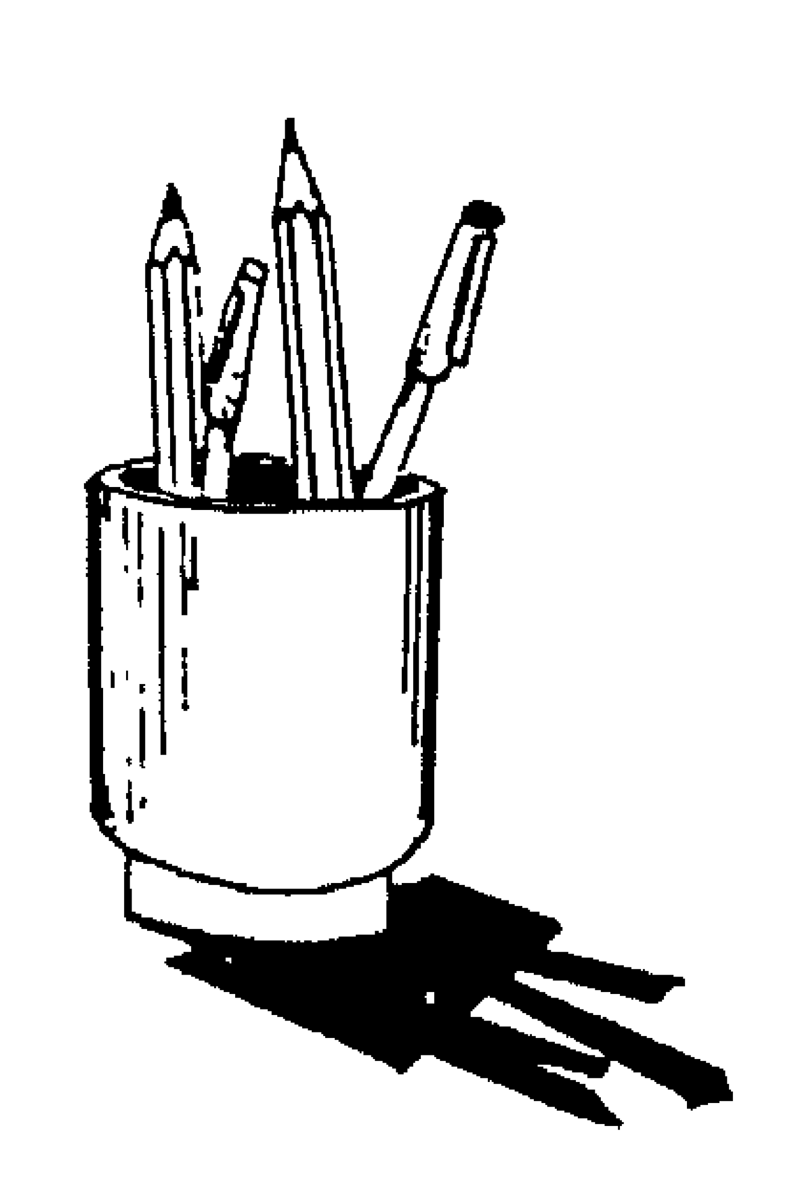
واحرص دائماً فى مقدمتك أن تشجّع القارىء على استكمال قراءة باقى الموضوع ، وذلك بطرح فكرة الموضوع بأسلوب جيد وشكل مثير .

● بالنسبة للخاتمة : من الأفضل أن تتضمن خاتمتك للموضوع إيجازاً سريعاً لما ذكرته ، فى أسطر قليلة ، وإذا أمكنك ، حاول أن تضيف فى نهاية الموضوع حكمة عامة أو رأياً صائباً ، حتى تنهى ماقلته نهاية محكمة .

– لا تدع الحيرة تستولى عليك أمام أى موضوع ، ولا تسأل نفسك من أين أبدأ ؟، فاكتب أى فكرة قد ترد إلى ذهنك فى المسودة ، وتأكد أن باقى الأفكار ستأتى تباعاً . قم بعد ذلك بترتيب أفكارك فى تسلسل ، تمهيداً لنقلها بأسلوب جيد إلى ورقة الإجابة .

– اهتم دائماً بجمال الأسلوب ، ورشاقة التعبير ، ونسج بعض الصور الجمالية من وقت لآخر .. وهذه مهارة أخرى يمكنك تعلّمها من قراءاتك الأدبية ، ومادرسته من شعر وبلاغة ، وما تعلمته من قراءة القرآن الكريم .. معجزة الأسلوب والبلاغة .

– وأخيراً ، لاتنسَ الخط الحسن ، فهو يزيد كل ما تكتبه جمالاً ووضوحاً .



المهارة فى الاستماع

القدرة الجيدة على الاستماع أو الإنصات لما يُقال ، هى ميزة كبيرة جداً لو توفّرت لأى طالب ، فهو يقضى معظم يومه كمستمع لما يقوله المدرسون . فوجود هذه الميزة لديه يضمن له درجة عالية من الفهم والاستيعاب لكل مايقال ، وبالتالى يوفر هذا عليه أى مشقة قد يصادفها أثناء مذاكرة دروسه فى المنزل . وأحب أن أؤكد ، فى هذا المجال ، لكل طالب ، أن ما يتعلمه فى « الفصل » من خلال شرح المدرس هو أفضل بكثير مما يحاول أن يتعلمه بنفسه أثناء المذاكرة فى المنزل . بل فى بعض الأحيان ، قد ينجح طالب فى دراسته ، رغم مذاكرته القليلة ، بفضل ما تعلّمه فى الفصل ، ورَسَخ فى ذهنه ، لتمتعه بمقدرة جيدة على الإنصات .

● *تفسير علمى لعدم الإنصات :*

عدم الإنصات الجيّد هو نتيجة لأن سرعة التفكير أكبر بكثير جداً من سرعة الحديث ، وهى فى معدلها الطبيعى ١٢٥ كلمة فى الدقيقة . فهذه السرعة الزائدة تعطى الفرصة لبعض الأفكار غير المرغوبة لاقتحام المجال ، وإحداث « تشويش » على إنصات الفرد لما يقال . نفس الشىء ، يمكن أن يعلل لنا سبب عدم التركيز الجيد أثناء القراءة . وفى كِلتا الحالتين ، تزيد المشكلة بعدم تقبل الفرد لما يُقال أو لما يقرأ .



كيف تكون مستمعاً جيداً للحديث ؟

يأتى اكتساب هذه المهارة عن طريق الالتزام بالخطوات التالية أثناء استماع الحديث :

١ - **استعد لتلقى الحديث** : فحاول أن تأخذ فكرة مسبّقة عن موضوع الحديث عن طريق الإلمام به بسرعة قبل بدء المدرس للشرح ، كذلك حاول ألا يفوتك الاستماع لتمهيد المدرس لما سيقوله . حاول بعد ذلك أن توجّه تركيزك إلى وجه المدرس والإنصات جيداً لكل عبارة تخرج من فمه . حاول أيضاً فى أثناء ذلك أن تربط بين مايقوله المدرس من معلومات وبين ماعرفته من معلومات مسبّقة عن موضوع الحديث .

بهذه المحاولات سيصبح تفكيرك على نفس « المَوْجَة » التى يتحدث عليها المدرس ، وبالتالى سيصبح عقلك مستعداً لاستقبال أى رسائل .

٢ - **حدّد الهدف من الاستماع** : هذه الخطوة ، هى خطوة مماثلة تماماً للخطوة الثانية فى تنمية المهارة على القراءة . فحاول بعد استعدادك لتلقى الحديث ، أو بالضبط أثناء ذلك ، أن تكوِّن فى ذهنك سؤالاً تتوقع أن يجيب عليه ما تتلقاه من المتحدث .

٣ - **الفاعلية فى الاستماع** : معظم الطلبة فى الفصول الدراسية هم «أنصاف مستمعين» لما يقوله المدرس ، وذلك لعدم فاعليتهم فى الاستماع ، بمعنى أن يشارك الطالب المدرس أثناء حديثه فيما يقول بحيث يصبح متوقعاً دائماً لما سيقال فيما بعد .

٤ - **احسب ما استطعت أن تحصّله** : بعد انتهاء الحديث ، احسب مقدار ما استطعت أن تحصله من معلومات أثناء الاستماع ، فإذا لم تستطع هذه المعلومات الإجابة عن السؤال أو الأسئلة التى كونتها بذهنك أثناء الحديث - رغم إنصاتك الجيد- فاستفسر من المتحدث عما يَصعُب عليك الإلمام به ، فمحتمل أن يكون السبب هو حاجة الحديث إلى بعض التوضيح .

ومن الأفضل ، أن تقوم بتدوين مايقوله ، أو تحاول أن تستعيده إلى ذهنك مرة أخرى .

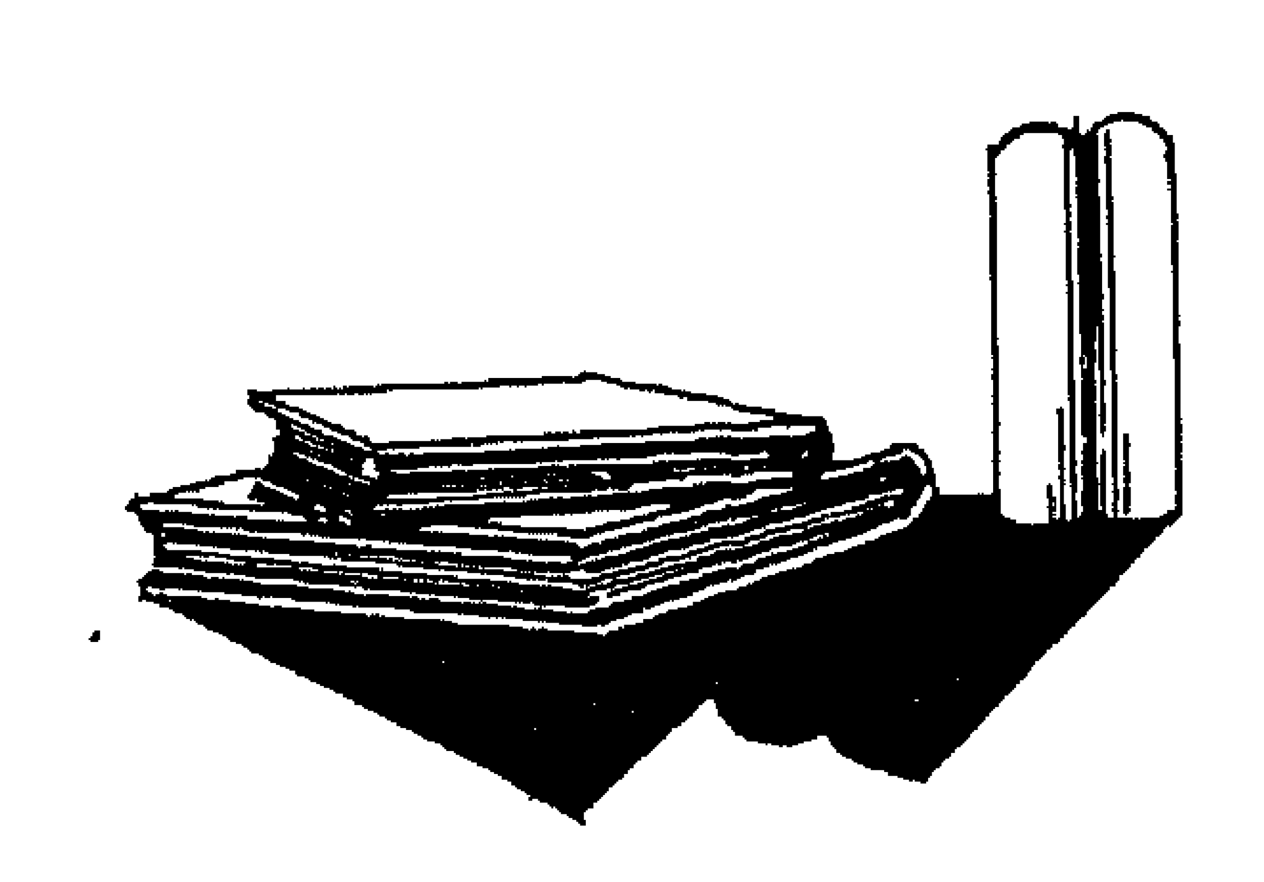
لا تخجل من إلقاء الأسئلة :

بالمناسبة ، أحب أن أنبِّه كل طالب ألا يخجل أبداً من إلقاء الأسئلة على المدرس عند عدم فهمه لأى أمر من الأمور . فمن المؤسف أن بعض الطلبة قد ينصتون جيداً أثناء الحديث ، لكنهم يخجلون من إلقاء الأسئلة لتوضيح بعض الأمور الغامضة ، مما قد يعوق استيعابهم للموضوع بأكمله .

وتأكد -ياعزيزى الطالب- أن معظم المدرسين يشتاقون إلى سماع الأسئلة من طلابهم فى الفصل ، خاصة الأسئلة الذكية ، لكن لا يعيبك أبداً أن تسأل أى سؤال بسيط ، طالما كان يتعلق بالموضوع وطالما كان جوابه سيساعدك على الاستيعاب الجيد .

- الحاجة إلى التمرين :

المقدرة على الإنصات الجيد هى مهارة يمكنك اكتسابها تدريجياً بتطبيق الطرق السابقة أكثر من مرة أثناء استماعك للمدرس فى الفصل ، بهذا التمرين المستمر على الإنصات تأكد أنك ستصبح مع الوقت مستمعاً جيداً دون عناء ودون التفكير فى الالتزام بأى إرشادات .



(٥)



المهارة فى الرياضيات
● مشكلة مادة الرياضيات .
● كيف تكتسب المهارة فى حل
المسائل الرياضية ؟
● كيفية المراجعة والإجابة عن الامتحان ؟

● ***مشكلة مادة الرياضيات :***

مادة الرياضيات هى من أكثر المواد الدراسية « شهرة » فى الوسط الطلابى ، فتشتهر بصعوبتها ، وتشتهر بحاجتها إلى درس خصوصى ، وتشتهر بأنها مادة تحتاج إلى عقلية خاصة أو « مخ رياضى » حتى يمكن استيعابها . بالرغم من ذلك فمادة الرياضيات قد تكون المادة الوحيدة التى يمكن للطالب أن يحصل فيها على الدرجات النهائية ، وهى أيضاً من المواد القليلة التى يمكن تنمية المهارة فى مذاكرتها واستيعابها بدرجة كبيرة ، مما يؤهل الطالب للنجاح والتفوق .

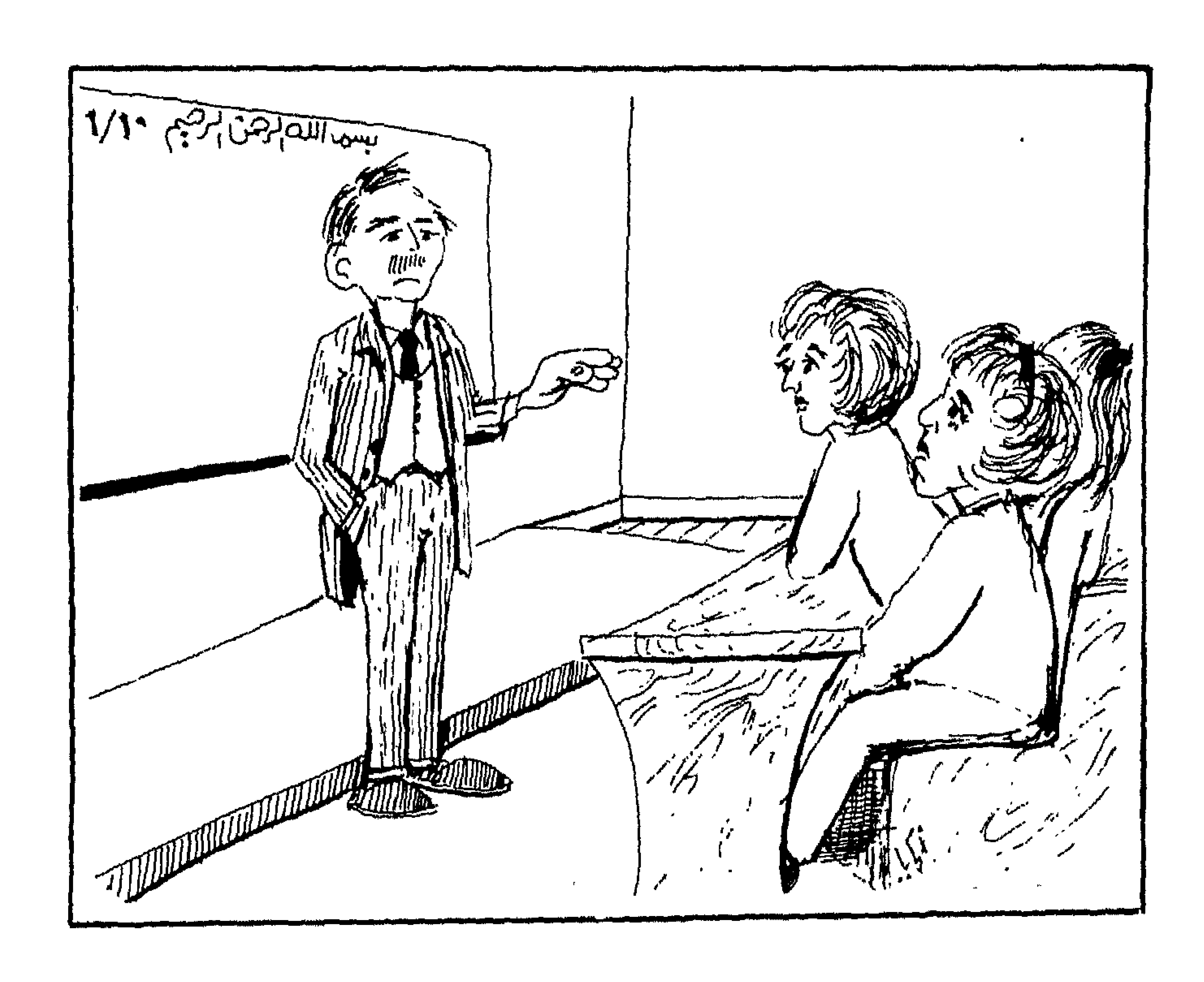
فلا تصدق أى شىء مما يقال عن هذه المادة ، فهى كغيرها من المواد ، التى يمكن لأى طالب سواء كان « مخه رياضياً » أو « غير رياضى » أن ينجح ويتفوق فيها ، لو استطاع أن ينمّى مهاراته فى الإلمام بهذه المادة بشكل جيد . فكل « مشكلة » مادة الرياضيات أنها تحتاج إلى أسلوب مختلف بعض الشىء عن أسلوب مذاكرة باقى المواد ؛ فلا يكفى للنجاح فيها مجرد حفظ النظريات والقوانين ، لكنها تحتاج أيضاً إلى فهم جيد وممارسة مستمرة فى حَل المسائل والتمارين .

وفى العرض التالى ، أعرض عليك أهم الوسائل التى يجب أن تحرص عليها للإلمام بهذه المادة والتفوق فيها .. سواء أثناء الشرح فى المدرسة أو أثناء المذاكرة فى المنزل ..



كيف تكتسب المهارة فى حل المسائل الرياضية ؟

١- الاستماع الجيد للشرح فى الفصل :



هذه هى أهم خطوة للنجاح فى مادة الرياضيات ، ففهم هذه المادة جيداً هو أساس النجاح فيها . فاحرص دائماً فى حصة الرياضيات على الإنصات الجيد لكل مايقال ، ومتابعة شرح المدرس لكل خطوة من الخطوات ، فهذه المادة قائمة إلى حد كبير على التسلسل ومتابعة الأفكار .

(إذا كانت لديك صعوبة فى الاستماع الجيد ، فيمكنك الاستعانة بباب المهارة فى الاستماع) .

٢- إلقاء الأسئلة :

لا تدع أبداً أى خطوة تفوتك فى حل التمارين أثناء الشرح دون فهم ، وإلا سيؤدى ذلك إلى عدم فهم الخطوات التالية والنتيجة النهائية فلا تخجل أبداً أن تستوقف المدرس أثناء الشرح حتى يعيد عليك شرح أى خطوة من الخطوات . كذلك ، لا مانع أن تسأل عن المعنى العام لأى نظرية أو تمرين ، أو أن تسأل المدرس عن أى شيء قد يختلط فى ذهنك ، طالما أن أسئلتك خاصة بموضوع الدرس .

٣- القراءة والفهم :

والآن ، أنت فى المنزل تحاول حل الواجب المنزلى ، فماذا تفعل ؟

قم أولاً بمراجعة شرح المدرس للنظريات والتمارين من خلال كراسة الفصل ، وإذا وجدت صعوبة فى تذكر أى شيء ، فالجأ إلى الكتاب . ابدأ بعد ذلك فى حل أول مسألة فى التمارين المطلوبة منك . وتذكر أنه من الخطأ تماماً أن تلجأ مباشرة إلى حل تمارين الواجب المنزلى ، دون الاستعانة بشرح المدرس ، أو بالاستعانة الكاملة بالكتاب المدرسى .

٤- أداء الواجب المنزلى :

والآن بعد أن هيأت نفسك لأداء الواجب المنزلى وشرعت فى حل أول مسألة ، لا تنسَ أن هناك مواد أخرى فى جدولك الدراسى يجب أن تقوم بمذاكرتها هى الأخرى . ولكن ماذا تفعل إذا لم يسعفك الوقت لإنجاز الواجب المنزلى بأكمله ؟، أقترح عليك فى هذه الحالة عمل الآتى :

– حاول أن تختصر من الوقت فى مراجعة النظريات والأمثلة ، واجعل معظم الوقت مخصصاً لحل المسائل نفسها .

– يكفى أن تختار مجموعة من المسائل المختلفة لحلها ، ولا داعى لحل كل المسائل ، إذا لم يسعفك الوقت .

– إذا صادفت مسألة لم تستطع حلّها ، فأعد المحاولة مرة أخرى واستعن فى ذلك بكراس الفصل وكتاب المدرسة . فإذا لم تستطع رغم ذلك الوصول

إلى الحل ، فلا تنشغل بها أكثر من ذلك ، حتى لا تضيّع وقتك ، فليس من الضرورى أبداً أن تنجح فى حل كل مسائل التمرين ..

⑤- تصحيح الإجابات :

إن تصحيح إجابات المسائل التى قمت بحلها هو شيء ضرورى لسببين ؛ الأول ، هو أنه يقيّم طريقتك فى حل المسائل ويوجهك إلى الخطأ والصواب فى طريقة الحل . والثانى هو أنه يشبع رغبتك فى التعرف على مدى كفاءتك فى حل التمارين ، فإذا كنت موفقاً فى حل معظم المسائل لاشك أنك ستشعر بالرضا ، والرغبة فى حل المزيد والمزيد . أما إذا لم توفق بدرجة كافية ، فحاول ألا تشعر بالإحباط ، فليس من الضرورى ، كما سبق ، أن توفق فى حل كل المسائل ، ولكن حاول أن تعيد القراءة والفهم ، وتستفيد من أخطائك للحصول على قدر أكبر من الإجابات الصحيحة .

ومن الأفضل دائماً ، أن تصحح إجابة كل مسألة بعد الانتهاء من حلّها ، فلا تنتظر حتى تنتهى من إجابة التمرين بأكمله حتى تقوم بتصحيح المسائل ، فهذا يساعدك فى التعرف على أخطائك أولاً بأول . وفى حالة الإجابة الخاطئة ، حاول أن تستفيد من أخطائك ، كما سبق ، بمراجعة خطوات الحل خطوة خطوة مستعيناً فى ذلك بشرح المدرس وكتاب المدرسة .

● كيف تراجع مادة الرياضيات ؟

حاول أولاً أن تستعيد إلى ذهنك كل النظريات التى تعلمتها طوال فترة الدراسة ، وأن تقوم بحل كل المسائل « القديمة » الخاصة بكل نظرية ، والتى سبق أن قمت بحلها . واستعن فى ذلك أولاً بكراس الفصل وبما دونته من ملاحظات فى حل التمرينات ، إلى جانب الكتاب المدرسى .

والآن بعد أن استرجعت إلى ذهنك كل النظريات والتمارين ، ابدأ فى حل نماذج الامتحانات السابقة . وتأكد قبل ذلك من استيعابك الجيد لكل النظريات والقواعد التى قمت بدراستها ، فإن كان كتابة هذه النظريات لا يُطلب منك فى الامتحان ، لكن حفظها وفهمها جيداً هو شيء ضرورى جداً حتى تعرف متى تستخدم كل نظرية عند الضرورة فى حل المسائل .

يبقى الآن أن تقوم بتصحيح إجاباتك عن كل مسألة ، كما سبق ، والاستفادة من الأخطاء .

وأحب أن أؤكد لكل طالب أنه كلما قام بحل عدد أكبر من المسائل والتمارين ، خاصة التى تعرضها نماذج الامتحانات السابقة ، تفوّق فى مادة الرياضيات ونال أعلى الدرجات ، فأساس التفوق فى مادة الرياضيات هو التمرين المستمر على حل المسائل .

● ***كيفية الإجابة على امتحان الرياضيات :***

مهما كانت صعوبة الامتحان أمامك ، فلاشك أنه يمكنك فى امتحان الرياضيات بالذات اقتناص عدد لا بأس به من الدرجات حتى لو لم تستطع استكمال حل معظم المسائل والوصول إلى النتائج النهائية . فكل خطوة صحيحة تقوم بها فى حل أى مسألة تسجّل بعض الدرجات فى صالحك ، وكل رسم بيانى أو شكل هندسى تقوم بتنفيذه جيداً يسجّل لك أيضاً عدداً من الدرجات .

والآن تعال نستعرض معاً بعض المواقف التى تمر بها أثناء الامتحان ، وكيفية التصرف الأمثل تجاه كل موقف (انظر أيضاً « باب الامتحانات ») .

● ***أمام ورقة الأسئلة :***

– اقرأ ورقة الأسئلة جيداً ، ثم حدد السؤال الذى ستبدأ فى إجابته .

– ابدأ دائماً بأسهل الأسئلة حتى لو كانت درجاته قليلة .. فهذا يمنحك شيئاً من الثقة عند إجابة باقى الأسئلة .

– تأكد دائماً عند إجابتك لأى سؤال أن تكون الإجابة موافقة تماماً للمطلوب . فمن الأفضل أن تعيد قراءة السؤال مرة أخرى ، وتضع خطاً فى ورقة الأسئلة تحت أجزاء السؤال المطلوب الإجابة عنها ، حتى لايفوتك الإجابة عن أى جزء من السؤال .

● ***أثناء الإجابة على المسائل « الصعبة » :***

أى امتحان لابد أن يحتوى على بعض الأسئلة الصعبة أو غير المباشرة . اترك دائماً الإجابة على هذه الأسئلة حتى تنتهى من إجابة باقى أسئلة الامتحان .

ثم ابدأ فى محاولة التغلب على صعوبتها والإجابة عليها .. على النحو التالى :

– اقرأ السؤال جيداً ، ودوّن وأنت تقرأ كل معطيات السؤال ، وحاول أن تترجم بعض المعطيات إلى رسم كروكى ، حتى يساعدك فى الإجابة .

– حاول أن تتفاعل مع السؤال ، بمعنى أن تحاول أن تُوجد فى نفسك الرغبة أو الاشتياق إلى معرفة الإجابة . كأنك تماماً تحاول حل « فزورة » يلقيها عليك أحد الأصدقاء .

– حاول أن تسترجع فى ذهنك طريقة حل سؤال مشابه لهذا السؤال قام بشرحها المدرس فى الفصل ، فحاول أن تتذكر ماقاله المدرس ، أو ما قمت بتدوينه فى كراستك .

● *أثناء مراجعة الإجابات :*

من الأفضل دائماً ، أن تحرص على ترك بضعة دقائق قبل انتهاء وقت الامتحان لمراجعة الإجابات ، فى أثناء ذلك احرص على اتّباع الآتى :

– استخدام المنطق أثناء المراجعة :

بالتأكيد ، لن تتمكن أثناء المراجعة من معرفة الإجابة الخاطئة من الإجابة الصحيحة ، لكنه يمكنك بلاشك الحكم على إجاباتك وعلى مدى صحتها باستخدام المنطق . فمثلاً ، إذا كانت إجابة أحد الأسئلة تقول : إن قيمة ارتفاع الشجرة المطلوب معرفتها هو ١٠ كيلومترات ، فبالتأكيد أنها إجابة خاطئة .

● *ركز على القيم الحسابية :*

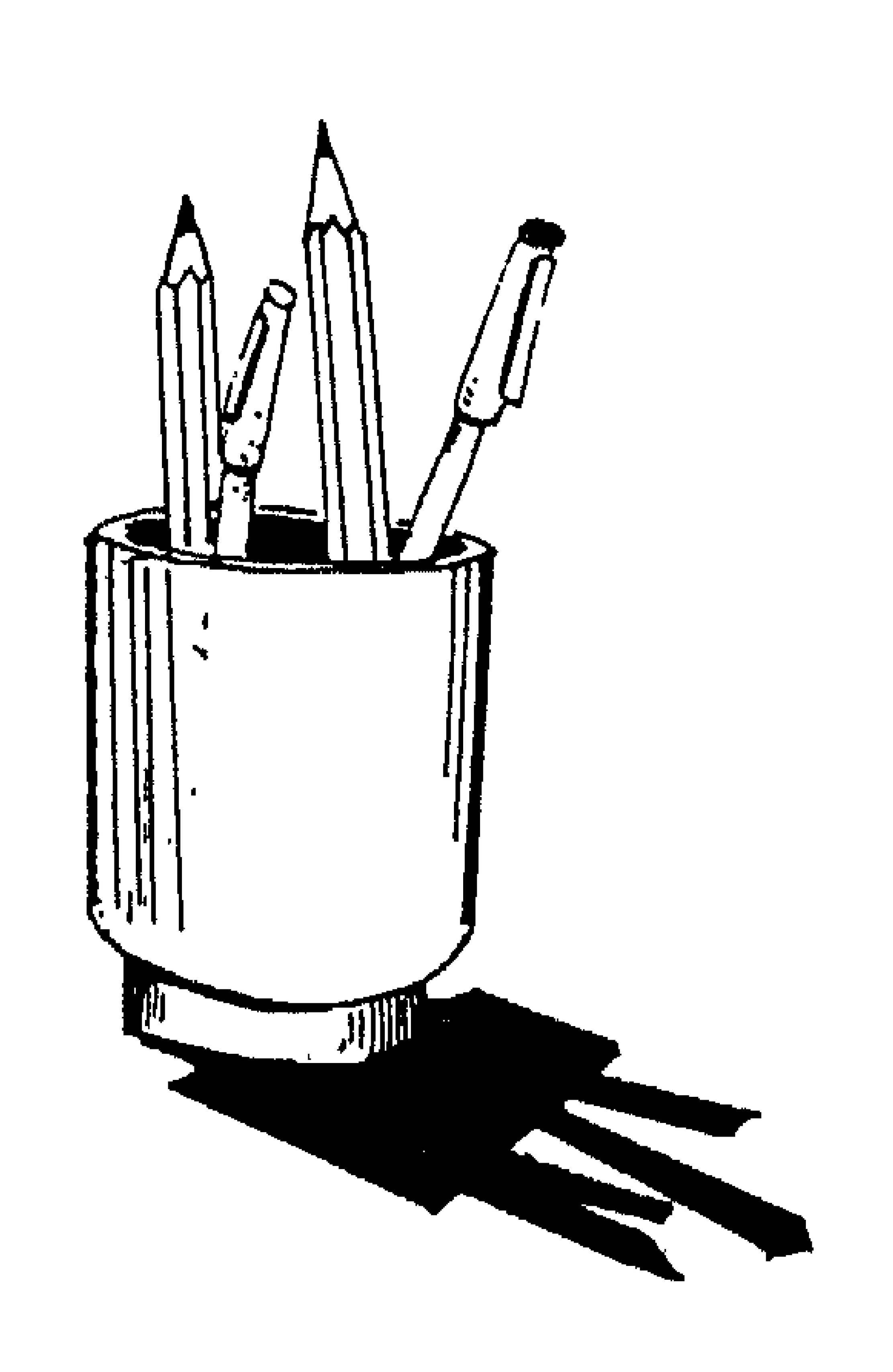
من الأفضل أثناء المراجعة ألا تراجع إجابة كل مسألة سطراً سطراً ؛ فسيستغرق ذلك وقتاً طويلاً ، ومن ناحية أخرى فإن هذه الطريقة لن تمكنك فى الغالب من معرفة الخطأ . ولكن احرص كل الحرص على مراجعة قيم الضرب والقسمة وما إلى ذلك ، سواء بمراجعتها فى ذهنك أو باستخدام الحاسب الآلى ، إن أمكن ذلك . فكثير جداً من أخطاء الطلبة فى الإجابة على مسائل الرياضيات ، ترجع إلى الخطأ فى حساب هذه القيم ، بالرغم من اتباعهم طريقة صحيحة فى حل المسائل ، وغالباً مايحدث ذلك نتيجة لتوترهم أثناء الإجابة .

● *أعِدْ حل بعض المسائل :*

لو كنت تشك فى إجابة إحدى المسائل ، وكان لديك متسع من الوقت ، فحاول إعادة حلّها مرة أخرى ، ثم قم بمقارنة ماوصلت إليه بإجابتك السابقة . ولكن تجنّب أن تقوم بإعادة حل المسألة فى ورقة الإجابة ، فلو كان ماوصلت إليه مختلفاً عن إجابتك السابقة ، فستضطر فى هذه الحالة إلى « شطب » إحدى الإجابتين ، فربما تقوم بشطب الإجابة الصحيحة ..

● *لا تتسرع فى تغيير أى إجابة :*

من الأخطاء الشائعة التى يقع فيها بعض الطلبة أثناء المراجعة التسرّع فى تغيير إجابات بعض الأسئلة ، فلا تحاول أبداً أن تلجأ لذلك دون التفكير جيداً فى مدى صحة الإجابة ، فغالباً ماتكون إجابتك الأولى هى الإجابة الصحيحة .. هذا مايقوله لك علم النفس ؛ فعقلك الباطن يعمل دائماً من أجلك .



(٦)



مذاكرة المواد الدراسية
● كيفية مذاكرة اللغات :
اللغة العربية – اللغة الإنجليزية .
● كيفية مذاكرة المواد العلمية :
الطبيعة – الكيمياء – الأحياء .

● ***تقسيم المواد الدراسية :***

تشتمل عادة المواد الدراسية على أربع مجموعات ، هى :

١ - مجموعة اللغات .

٢ - مجموعة الرياضيات .

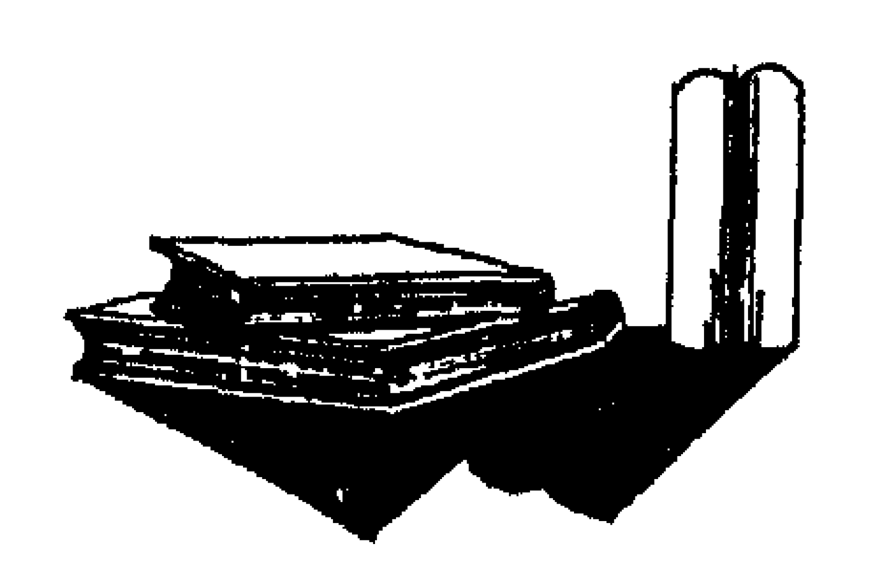
٣ - مجموعة المواد العلمية .

٤ - مجموعة العلوم الإنسانية :

مثل التاريخ والجغرافيا وعلم النفس وعلم الاجتماع .. إلى آخره - وتعتمد مذاكرة هذه المواد على الفهم والحفظ والترديد ، ولا تحتاج عادة إلى إرشادات معينة .

أما بالنسبة لمجموعة الرياضيات ، فهى أكثر المواد الدراسية التى تحتاج إلى مهارة خاصة فى مذاكرتها ، لذلك رأيت من الأفضل أن أتحدث عنها فى الباب السابق ، وبعد حديثى عن تنمية المهارات الأساسية للتحصيل ، باعتبار أن اكتساب المهارة فى مذاكرة الرياضيات هو شىء آخر ضرورى بجانب تنمية المهارات الأخرى .

والآن ، تعال نستعرض معاً أفضل الطرق لمذاكرة مجموعة اللغات (مثل اللغة العربية واللغة الإنجليزية) ، والمواد العلمية (الطبيعة والكيمياء والأحياء) .



اللغة العربية

● أجزاء اللغة العربية :

تشمل دراسة اللغة العربية عدة أفرع ، هى :

١ - القراءة .

٢ - النصوص الأدبية .

٣ - النقد والبلاغة .

٤ - قواعد النحو .

٥ - الإنشاء .

● كيف تذاكر اللغة العربية ؟

١ - **القراءة** : وتحتاج منك إلى الآتى :

- أولاً ، أن تقرأ الموضوع قراءة جيدة ، وتلم بمضمونه العام .
- تستخلص الأفكار الرئيسية التى تضمنها الموضوع ، ومن الأفضل أن تقوم بتلخيصها .
- مراجعة الموضوع مرة أخرى ، واستعادة الأفكار السابقة وتسميعها .
- الإجابة عن أسئلة النص ، بعد التأكد من استيعابك له جيداً .

٢ - **النصوص الأدبية** : يحتاج منك النص -سواء كان شعراً أو نثراً- إلى الآتى :

- فهم النص بأكمله ، كوحدة واحدة ، وتفسير معانى الكلمات .
- حفظ معنى المفردات التي تضمنها النص .
- حفظ الأجزاء المطلوبة . ومن المهم جداً قبل الشروع فى حفظ النص ، أن تتأكد من قراءتك الصحيحة له مع ضبط الكلمات . وحتى تتمكن من الحفظ ، دون صعوبة ، من الأفضل أن تقسمه إلى عدة أجزاء ، بعد فهمك له بأكمله .

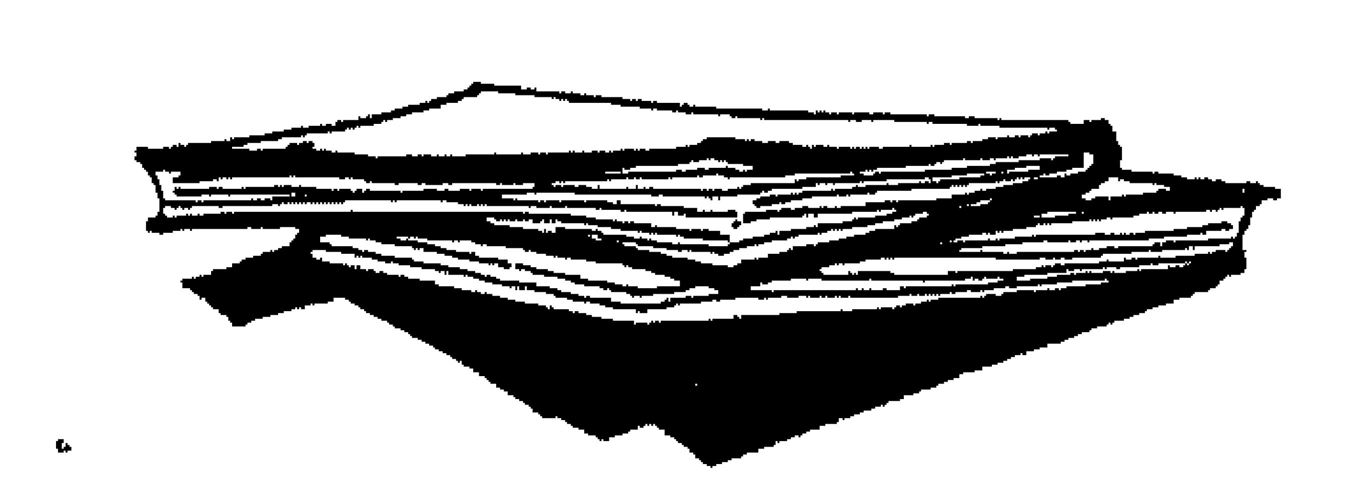
- لا يَفُتْك أبداً أن تُلم بحياة الأديب ، وفلسفته ، وطبيعة العصر الذى عاش فيه .

وأحب أن أقول للطلبة فى هذا المجال : إن دراسة النص الأدبى –سواء كان شعراً أو نثراً– هى فرصة كبيرة لهم لتدريب ذهنهم على نسج الصور الجمالية وأساليب التعبير البلاغية ، فاحرص دائماً على اكتساب هذه المهارة من خلال دراستك أو قراءتك بشكل عام لأى نص أدبى ، وبالتأكيد فإنه كلما زادت قراءتك للنصوص الأدبية ، نمت لديك هذه المهارة تدريجياً .

٣ – **النقد والبلاغة** : الهدف من هذا الفرع هو توجيه الطالب بحيث يستطيع تذوق اللغة ، والتعرف على مواطن الجمال فى التعبير عما يريد أن يقوله الكاتب أو الشاعر ؛ لذلك ، وحتى تتمكن من مذاكرة النقد والبلاغة يجب أن تنتبه جيداً لشرح المدرس فى الفصل ، فهذه هى أهم وسيلة للإلمام بهذا الفرع ، إلى جانب الإكثار من قراءة الأمثلة المشروحة ، ومراجعة نماذج الامتحانات .

٤ – **قواعد النحو** : قد يمثل هذا الفرع صعوبة لبعض الطلاب ، فهم كثيراً يخطئون فى إعراب الكلمات . وفى رأيى أن أفضل حل للتغلب على هذه المشكلة ، هو كثرة التدريب على الإعراب ، مع الاهتمام بقراءة النص قراءة صحيحة مع الضبط . كذلك من المهم جداً أن تستفيد من أخطائك النحوية السابقة حتى يمكنك تلافيها فيما تقوم بإعرابه بعد ذلك .

٥ – **الإنشاء** : حتى تتمكن من كتابة موضوع إنشاء جيد ، راجع ماذكرته فى هذا الغرض فى الجزء الخاص بتنمية المهارة فى الكتابة .



اللغة الانجليزية

يعتمد تعلّم أية لغة على حفظ أكبر عدد من الكلمات ، والإلمام بقواعد هذه اللغة ، والأهم من ذلك هو استعمال هذه الكلمات ، وتطبيق هذه القواعد من خلال الممارسة والتدريب المستمر ، عن طريق كثرة القراءة والكتابة وأيضاً المحادثة ، متى أمكن ذلك .

وقد يجد بعض الطلبة صعوبة فى الإلمام باللغة الإنجليزية ، حتى أنهم قد يظنون أن قدراتهم الخاصة لا تسمح لهم باستيعابها وتعلمها ، مما يجعلها بمثابة عقبة تقف فى طريق نجاحهم وتحقيق أهدافهم . فأُحب أن أقول لأولئك الطلبة : إنه من الخطأ أن يدَّعى أى طالب عدم قدرته على تعلّم أى مادة ، لو عرف جيداً كيف يذاكرها ، والأهم من ذلك أن يثق فى قدرته ، ويبدأ فى تغيير موقفه إلى موقف إيجابى ، كما سبق .

● ***أجزاء اللغة الإنجليزية :***

يمكن تقسيم اللغة الإنجليزية إلى الأجزاء التالية :

١ – المطالعة Reading ، إلى جانب القصة المقررة .

٢ – قطع الفهم Comprehension .

٣ – قواعد اللغة Grammar .

٤ – موضوعات الإنشاء Composition .

٥ – التمارين Exercises .

٦ – الترجمة Translation .

والآن تعال نستعرض معاً كيفية مذاكرة كل جزء من هذه الأجزاء .

١ – المطالعة :

– انتبه جيداً أثناء قراءة المدرس فى الفصل ، وتتبع شرحه للمعانى والأفكار الرئيسية .

– من الأفضل أن تقرأ كل جزء ، أو فصل من القصة ، على حدة ، ثم

تقوم بتحديد أفكاره الرئيسية ، وحفظ المعانى والمصطلحات اللغوية التى جاءت فيه .

– أجب بعد ذلك على الأسئلة الخاصة بكل جزء أو فصل على حدة .

– بعد انتهائك من القصة ، من المهم جداً أن تربط بين فصولها ، وتقوم بتقييم كل شخصية وموازنتها بالشخصيات الأخرى .

– وأخيرا ، أجب على الأسئلة الموجودة فى نهاية القصة أو الموضوع ، ومن الأفضل أن تكون إجابتك تحريرية حتى تتدرب على الكتابة الصحيحة .

٢ – قطع الفهم :

الهدف من دراسة هذه القطع هو تعلمك لكلمات جديدة ، وتبيُّن قدرتك على الفهم من خلال الأسئلة الموجودة بنهاية القطعة . لذلك احرص دائماً على قراءة القطعة بتركيز ، وإدراك الفكرة الرئيسية . وحاول دائماً أثناء القراءة أن تستنتج المعنى العام لكل جملة دون التركيز على معنى كل كلمة (كما سبق) .

ومن المهم أثناء إجابة الأسئلة ، أن تجيب دائماً بنفس الزمن المستخدم فى صيغة السؤال ، فلو كانت مثلاً صيغة السؤال فى الزمن الماضى ، يجب أن تكون صيغة إجابتك بنفس هذا الزمن .

٣ – قواعد اللغة :

لا يكفى أبداً حفظ قواعد اللغة الإنجليزية ، لكن الأهم هو التدرب على كيفية استخدامها عند اللزوم . لذلك احرص دائماً على الانتباه الجيد أثناء شرح المدرس للأمثلة ، وحل التمارين بعد الشرح مباشرة . احرص كذلك أثناء قراءتك بشكل عام على أن تتبع طريقة تطبيق هذه القواعد .

٤ – الإنشاء :

فى موضوع الإنشاء ، تظهر مهارة الطالب الحقيقية فى اللغة الانجليزية ، ففيه تتضح قدرته على تطبيق القواعد اللغوية ، ومدى معرفته لأكبر عدد من الكلمات ، وكتابتها كتابة صحيحة . كذلك يظهر فى موضوع الإنشاء مدى قدرة الطالب فى التعبير عن أفكاره بأسلوب جيد .

وإليك بعض الإرشادات لكتابة موضوع إنشاء جيد :

- أولاً ، اقرأ رأس الموضوع جيداً حتى تعرف المقصود منه .
- ابدأ فى تحديد الأفكار التى ستقوم بكتابتها ، ومن الأفضل أن يتم ذلك فوق المسودة .
- رتب أفكارك فى تسلسل ، وابدأ فى الكتابة .
- قسم الموضوع إلى عدد من الفقرات Paragraphs ، بحيث تشتمل كل فقرة على عدة جمل لتعبّر عن فكرة واحدة .
- أهم شيء أود أن أشير إليه عند كتابة موضوع الإنشاء ، هو تجنب تكوين جُمل طويلة معقدة البناء ، وذلك لسببين :

الأول : هو أن مثل هذه الجمل غير مطلوبة من الطالب ، بل على العكس كلما كانت الجمل سهلة بسيطة كانت أجمل وأوقع . والسبب الثانى هو أنه كلما طالت الجملة تعرضت للخطأ سواء فى كتابة بعض الكلمات أو فى تطبيق قواعد اللغة .

- من الأفضل أن تستخدم دائماً فى موضوعك المفردات والاصطلاحات الجديدة التى درستها أثناء العام الدراسى .
- احرص أن يكون موضوعك مناسباً فى عدد السطور ، بحيث لا يكون الموضوع قصيراً جداً أو طويلاً جداً .
- أخيراً ، قم بمراجعة ما كتبته ، واهتم بمراجعة كتابة الكلمات وتطبيق قواعد اللغة .

● *كيف يتم تقسيم الدرجات على موضوع الإنشاء :*

عادة يتم ذلك على النحو التالى :
- ثلث الدرجة على اللغة من حيث الأخطاء اللغوية ، وتطبيق القواعد .
- ثلث الدرجة على الأفكار .
- الثلث الأخير على الأسلوب .

٥ - التمارين :

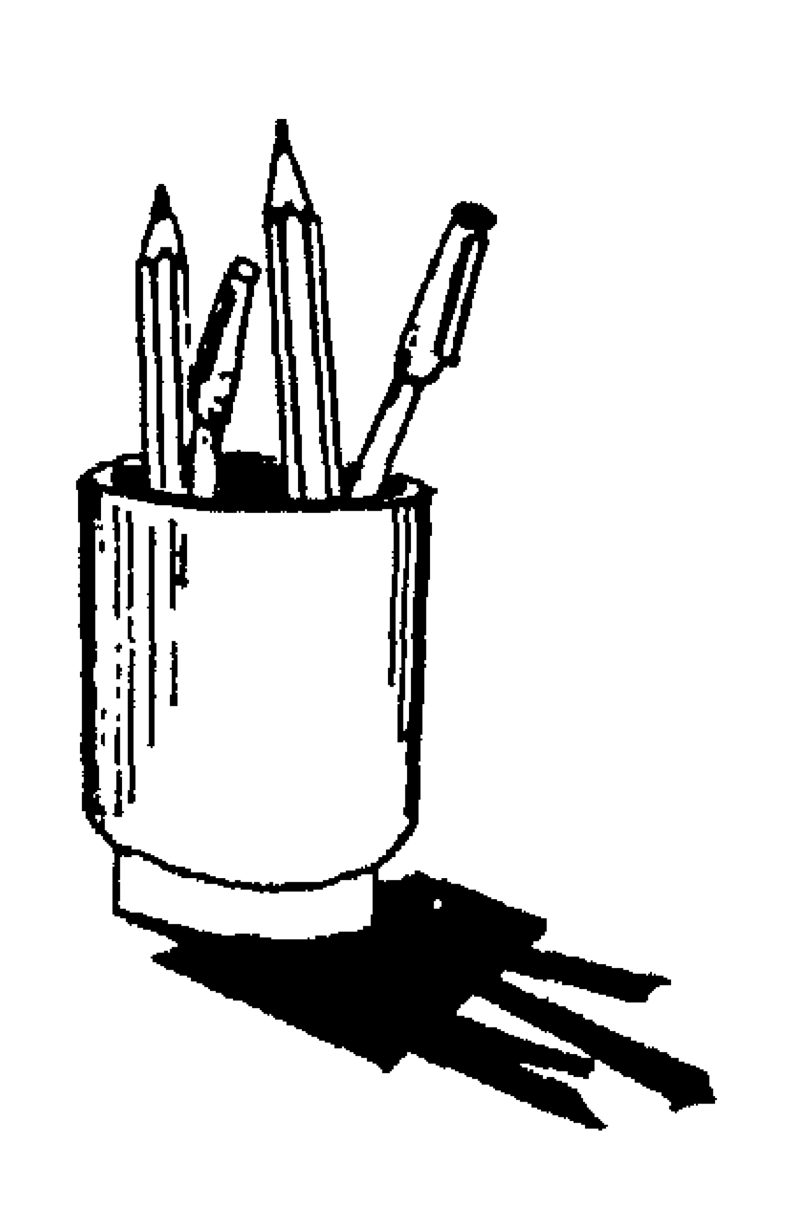
تمارين اللغة الإنجليزية كثيرة ومتنوعة يختص بعضها بتطبيق قواعد اللغة ، وبعضها باستخدام الاصطلاحات اللغوية ، وبعضها الآخر باختبار القدرة على

فهم النص .. إلى آخره . وبصفة عامة ، يجب أن تكثر من حل التمارين ، والأهم أن تستفيد دائماً من أخطائك والتعلم منها . فإذا وقعت فى أى خطأ الجأ إلى الكتاب المدرسى لمعرفة الإجابة الصحيحة ، أو اسأل مدرس الفصل ، أو أحد الأصدقاء .

٦ - الترجمة :

حتى تستطيع إجادة الترجمة من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية ، احرص على اتباع الآتى :

- قراءة النص قراءة جيدة ، والتعرّف على مضمون النص وأفكاره الرئيسية .
- التسلسل فى الترجمة ، بمعنى أن يكون ترتيب الجمل المترجمة هو نفسه ترتيب الجمل الموجودة فى النص .
- لا تقف حائراً أمام أى كلمة جديدة عليك ، فيمكنك معرفة معناها بالتقريب من مضمون النص عن طريق الاستنباط .
- احرص دائماً على ألا تكون الترجمة ترجمة حرفية ، فالمهم هو أن تعبر عن نفس المعنى .



الطبيعة والكيمياء

إن مادتى الطبيعة والكيمياء من المواد الدراسية التى يحتاج كل منهما إلى شىء من المهارة فى طريقة المذاكرة . وإليك بعض الإرشادات النافعة فى هذا الغرض :

١ - بالنسبة للجزء النظرى :

يحتاج هذا الجزء إلى دراسة متأنية قائمة على الفهم ثم الحفظ ، على الأخص فهم وحفظ التعاريف . وبالنسبة للمعادلات الكيميائية يجب أولاً معرفة الفكرة الأساسية فى التفاعل ، وخصائص كل مادة وتأثيرها فى التفاعل .

٢ - بالنسبة للتجارب العملية :

أهم شىء فى مذاكرة أى تجربة عملية هو معرفة الهدف من التجربة ، حتى يمكنك تذكّر التجربة بعد ذلك بسهولة .

أما بالنسبة للأجهزة المستخدمة ، فيجب أن تتعرف جيداً على أجزاء الجهاز ، وفائدة كل جزء . ومن الأفضل وأنت تذاكر كل جهاز أن تقوم برسمه وكتابة أسماء أجزائه المختلفة والأدوات المستخدمة فى التجربة ، فهذا يساعدك إلى حد كبير فى التذكّر . لاحظ أن رسم هذه الأجهزة فى الامتحان بطريقة جيدة مع كتابة البيانات كاملة ، يضمن لك عدداً من الدرجات ، فلا تهمل مذاكرتها وحفظ أجزائها عن طريق الرسم .

٣ - بالنسبة لمذاكرة القوانين :

لا يكفى أبداً حفظ أى قانون ، فالفهم التام له هو شىء ضرورى . ومن الأفضل ، حتى تتذكر جيداً أن تقوم بكتابة القوانين الخاصة بالمادة الواحدة وبرهان كل منها فى كراستك الخاصة ، فهذا يساعدك إلى حد كبير أثناء المراجعة .

اهتم أيضاً بمعرفة استنتاجات كل قانون تذاكره ، فذلك يساعدك على حل المسائل المختلفة .

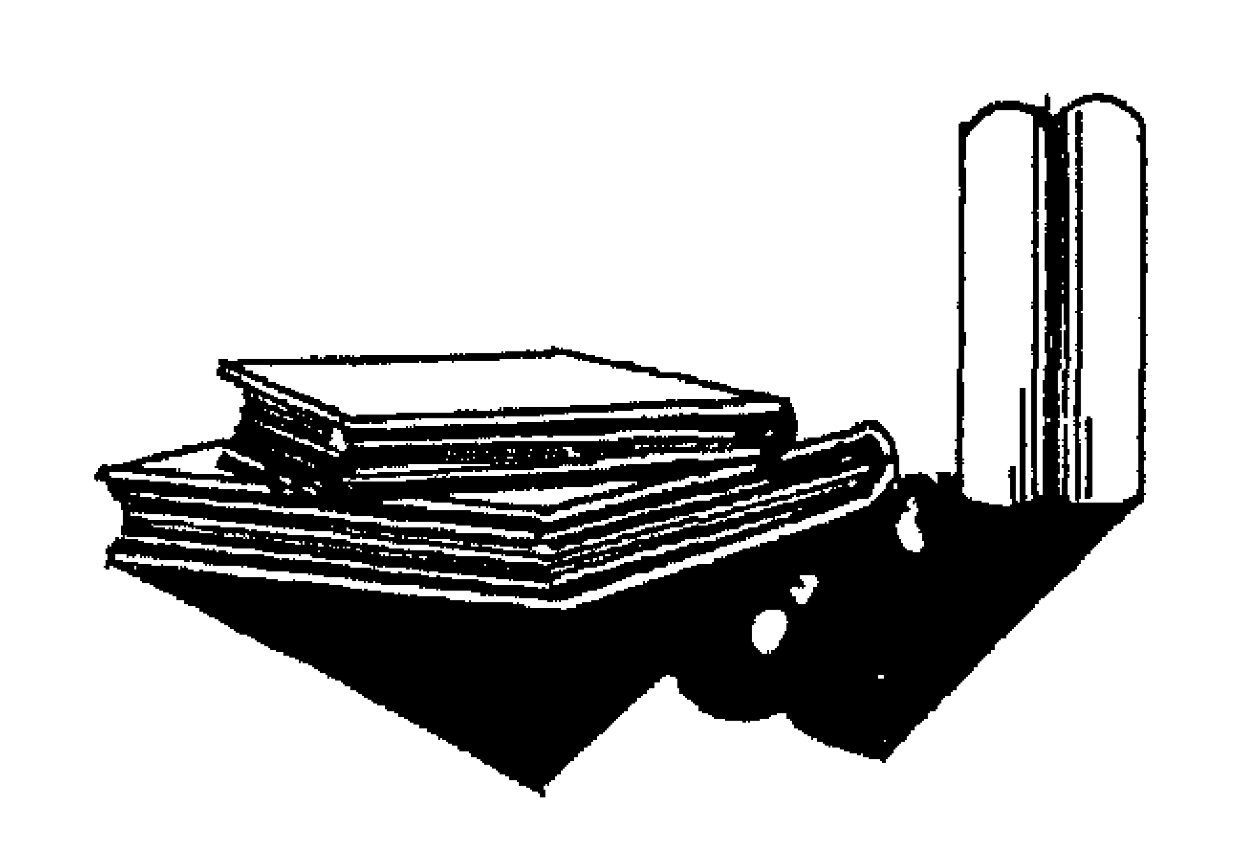
٤ – بالنسبة لحل المسائل :

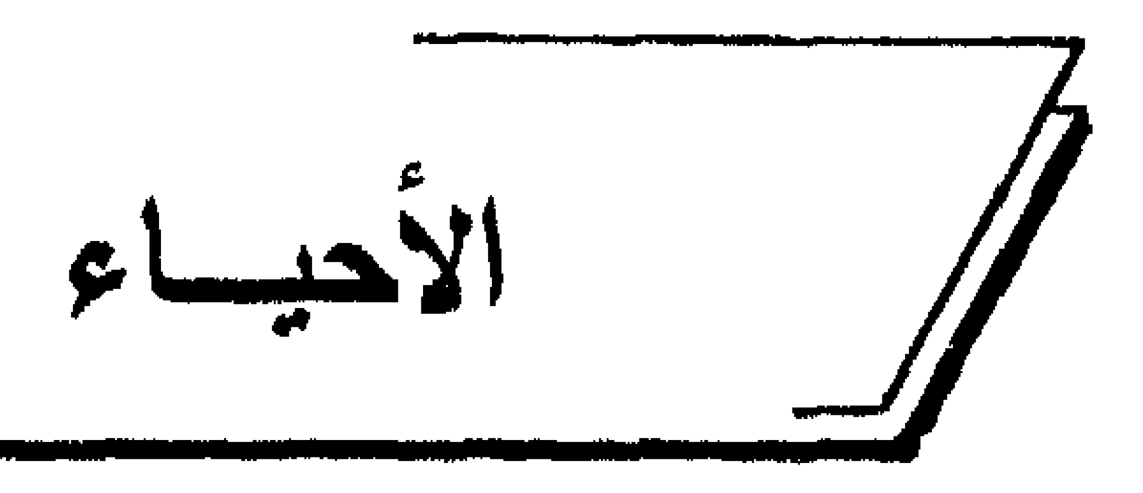
● أولاً اقرأ المسألة جيداً ، ثم قم بحصر البيانات وتحديد المطلوب ، وابدأ فى اختبار القانون المناسب للحل .

● اهتم جيداً بكتابة القانون المستخدم فى الحل ثم التعويض فيه ، فهذا يضمن لك عدداً من الدرجات بصرف النظر عن حلك للمسألة .

● يجب مراعاة الوحدات فى المسألة بحيث تكون من نفس النوع ومطابقة للقانون .

● اهتم جيداً بالعمليات الحسابية أثناء الحل ، ومن الأفضل أن تراجعها مرة أخرى . فأى خطأ فى إحدى العمليات الحسابية سيترتب عليه خطأ باقى الخطوات .

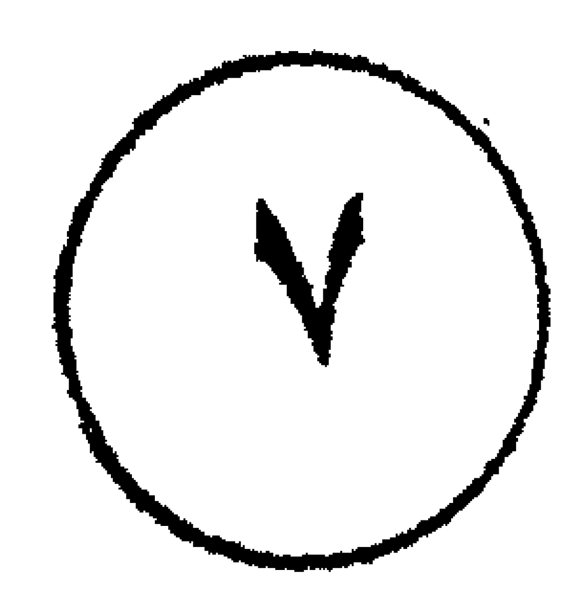




الأحيـاء

- احرص أثناء المذاكرة على أن تطابق ما تقرؤه بالرسوم ، حتى تفهم بسرعة ، وتتذكر بسرعة .
- اهتم جيداً بمذاكرة الرسوم عن طريق التدريب على رسمها وكتابة أسماء الأجزاء .
- احرص على الحفظ الجيد مع التكرار عند مذاكرة بعض الأجزاء مثل العائلات النباتية وأسماء مجموعات النبات ، وأيضاً عند دراسة أنواع الحشرات .. إلى آخره .
- بالنسبة للتشريح ، فمن المهم جداً أن تلاحظ جيداً ما قام به المدرس أمامك أثناء التجربة الأولى للتشريح ، حتى تتمكن بعد ذلك من التدريب العملى بنفسك .
- قد يعتمد جزء من الدراسة أحياناً على استخدام الميكروسكوب ، مما يلزم منك أن تتدرب جيداً على استخدامه وتتعود على الدقة فى تحديد أجزاء القطاع المطلوب فحصه .





التركيـــز
و
قــوة الذاكـــرة

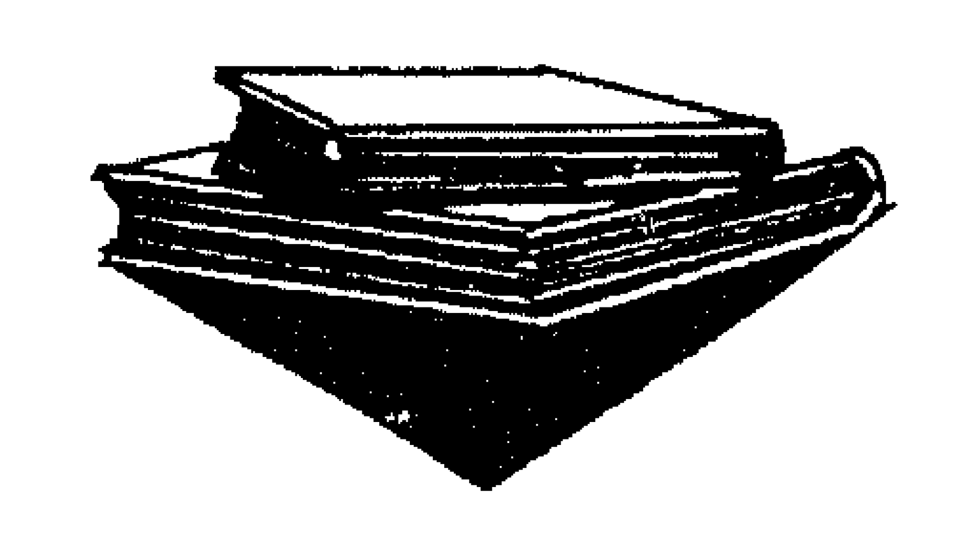
- كيف تتخلص من السَّرحان وعدم التركيز ؟
- كيف « تحارب » النسيان ؟

● ***الانتباه والتركيز :***

ليس هناك جزء خاص فى المخ يختص بعملية التركيز وبالتالى لا تختلف قوة التركيز من فرد إلى فرد نتيجة لاختلاف « مخ » كل منهما عن الآخر .

فتركيزك أو انتباهك لأى موضوع يتوقف أساساً على مدى حبك أو شغفك بهذا الموضوع ، فكلما استهواك الموضوع زاد انتباهك له . انظر– على سبيل المثال– ماذا يجرى فى مباريات كرة القدم على وجوه عشّاق هذه اللعبة ؛ ترى أعلى درجات الانتباه والتركيز ، والتى تعبّر عنها تجعدات الوجه التى تظهر بين الحاجبين ، وتدلّى الفك لأسفل ، والانشغال عن أى مؤثر خارجى ..

فلا تَلُم نفسك أو مخّك بعد اليوم على عدم قدرتك على التركيز ، ولكن حاول أن تتعرف على الأسباب التى تجعلك غير قادر على تقبّلك وحبّك للمواد الدراسية ، واعلم جيداً أن القدرة على الاستمتاع بموادك الدراسية يمكن زيادتها إلى حد كبير ، وبالتالى تزداد قوة تركيزك وانتباهك أثناء المذاكرة أو أثناء « الشرح » داخل الفصل .



السرحان وكيف تتخلص من عدم التركيز ؟

● **حاول أن تغيّر موقفك إلى موقف إيجابى :**

فى البداية ، حاول أن تغير موقفك تجاه المادة التى لا تشعر بالانجذاب إليها إلى موقف إيجابى ؛ فلا تقل إنى أكره هذه المادة ، أو لا أستطيع مذاكرتها . فحاول – حتى فى البداية – أن تقنع نفسك – كذباً – بحبك لهذه المادة ؛ وتأكد أنه بعد مرور فترة قصيرة من استذكارك لها ، سيتغير موقفك بالفعل وستشعر بانجذابك لها . هذه المحاولة لتغيير المشاعر تجاه شيء معين هى تجربة نفسية صحيحة . فعلى سبيل المثال ، إذا كنت لا تميل إلى تناول نوع معين من الأطعمة ، فيمكنك تغيير هذا الشعور تدريجياً إذا أقتنعت نفسك بمتعة هذا الطعام ومذاقه اللذيذ فى كل مرة تتناوله .

فالمتعة والشغف تزداد تدريجياً كلّما نهلت من الشيء . أما إذا اتخذت من البداية موقفاً سلبياً ، فلن تحقق شيئاً .

● **ضع أمام عينيك أهدافاً واضحة :**

تحميك أهدافك المرموقة وما يدور فى ذهنك من تطلعات من فترات الملل والشرود التى قد تعانى منها أثناء مذاكرتك . فاجعلها دائماً وقوداً لك لمواصلة المذاكرة بتركيز وانتباه ..

● **مناخ جيّد للمذاكرة :**

إذا كنت لا تشعر بالارتياح فى المكان الذى تذاكر فيه فى منزلك ، فحاول أن تنتقى مكاناً آخر للمذاكرة داخل المنزل . لكن احرص أن يكون هذا المكان بعيداً عن أى مؤثر خارجى يعوق تركيزك فى المذاكرة ، فاختره منعزلاً عن قاعة استقبال الزوار أو قاعة مشاهدة التليفزيون وما إلى ذلك .

● **ذاكر على « أساس » ..**

أعنى بذلك أن تنظّم مذاكرة دروسك المختلفة بحيث تصبح مدركاً لما

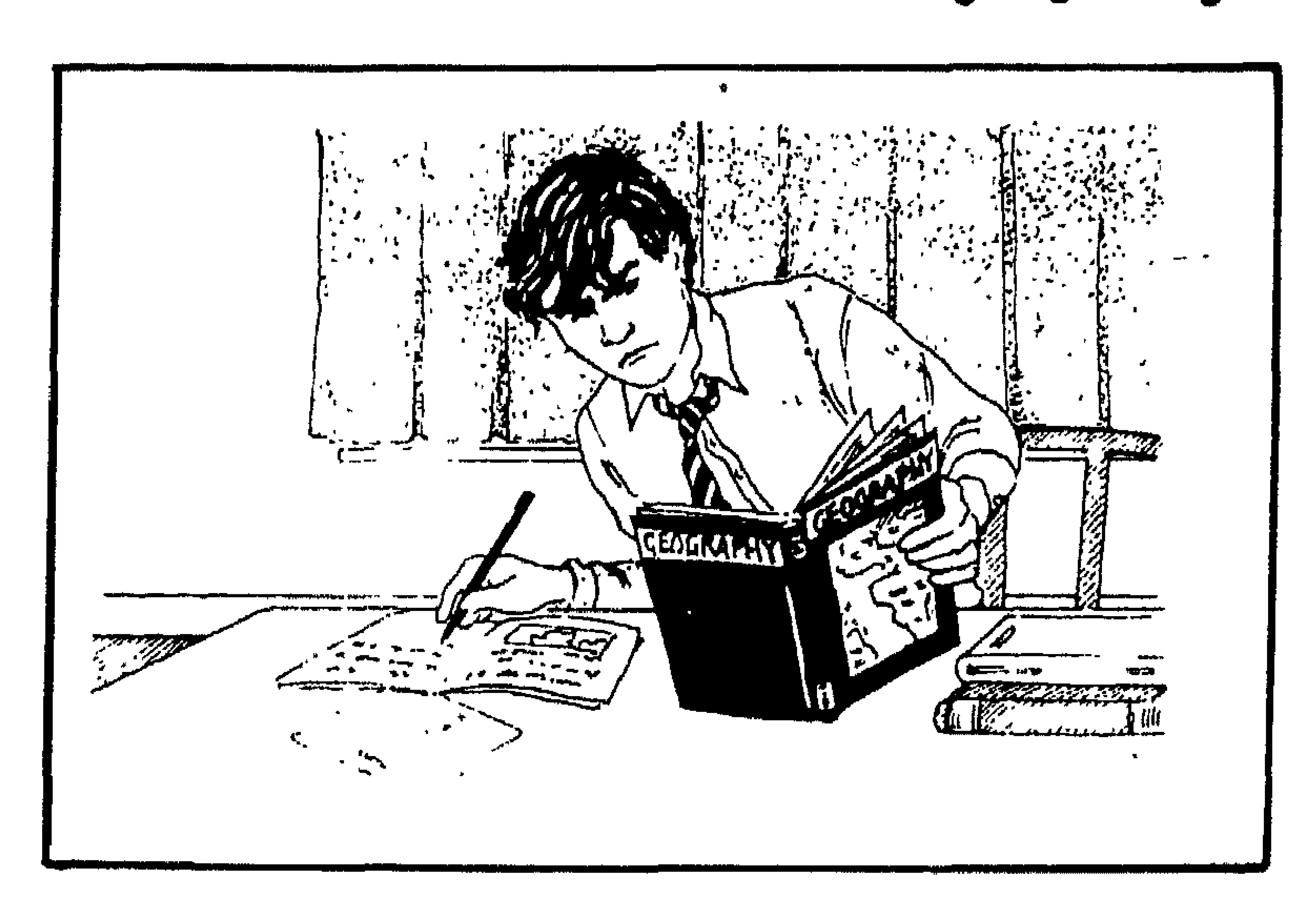
يجب عليك أن تُنجزه الآن ، وما يجب عليك أن تفعله بعد ذلك . فيعطيك هذا التنظيم نوعاً من الثقة والجدية . فإذا لم يكن لديك جدول للمذاكرة وتشكو من عدم قدرتك على الإلمام بالدروس المختلفة ، أقترح عليك أن تبدأ الآن فى إعداد جدول خاص بالمذاكرة .

- ***ابدأ الآن ..***

لا تنتظر أبداً حتى تشعر بالميل إلى المذاكرة ، فهذا خطأ شائع . فابدأ الآن ، وتأكد أن الميل للمذاكرة سينمو معك تدريجياً متى بدأت فى الاندماج .

وإذا كان عليك مذاكرة موضوع طويل ومتشعّب ، فقسمه إلى عدة أجزاء ، وابدأ فى مذاكرته جزءاً جزءاً ، فهذا يسهّل عليك المهمة إلى حد كبير . ولا تنسَ الحكمة الشهيرة « لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد » .

- ***ذاكر بجد ومثابرة :***



من الصعب أن تركّز فى مذاكرتك إذا كنت تقوم بمجرد تصفّح المواضيع ، أو قراءتها قراءة عابرة . لكن ابدأ فوراً ، بعد تحديدك للمادة المطلوب مذاكرتها ، فى العمل بجدية ؛ فافهم المعنى جيداً ، وقم بتحديد النقاط الهامة وعمل الملخصات ، ولا تنسَ مراجعة ما قرأته قبل الانتقال إلى جزء آخر .

- *اطلب المساعدة متى احتجت إليها*

لا تحاول أن تسرف فى الوقت فى جل مسألة رياضية أو فهم موضوع ما ، حتى لا تشعر بالضيق والملل . فاترك مايصعب عليك فهمه الآن ، وانتقل إلى جزء آخر ، وفى اليوم التالى يمكنك الاستفسار عن ذلك الجزء الغامض من أحد الأصدقاء أو مدرس الفصل دون خجل ، فليس عيباً على الإطلاق أن تستفسر عن شيء لا تفهمه ، ولكن من الخطأ أن تسكت على عدم فهمك أو تتظاهر بالفهم حتى لا تلجأ إلى سؤال الآخرين .

- *هيىء عقلك للمذاكرة فقط*

بمجرد أن تجلس على مكتبك للمذاكرة ، وجِّه عقلك إلى شيء واحد وهو المذاكرة . فتجاهل أى ضوضاء أو أى صوت مزعج قد يصل إليك ، طالما ليس بإمكانك أن توقف هذه الضوضاء . وتأكد أنك كلّما تجاهلت ما يزعجك أثناء المذاكرة أحسست بالفعل بعدم وجوده .

من ناحية أخرى إذا كان لديك مشكلة خاصة فى المنزل أو فى المدرسة تلهيك عن التركيز فى المذاكرة ، فكن عملياً ، وحاول مناقشتها وحلّها على وجه السرعة ، حتى لا تكون شاغلاً لك عن مذاكرتك ومستقبلك .

- *انتبه لذهنك ، وكف عن أحلام اليقظة*

تيقّظ دائماً لذهنك وأفكارك ، فلا تدع نفسك تنصرف عن التركيز فى المذاكرة إلى أحلام اليقظة والخيالات والتأملات . وفى الحقيقة أن الكثيرين منا قد ينصرف ذهنه للحظات إلى ما يسمى بأحلام اليقظة فيهيم فى التأملات والخيالات ثم يعود ثانية لما كان فيه . هذا الأمر طبيعى تماماً مالم يستغرق سوى لحظات ، أما الإسراف فيه فهو غير طبيعى ، وعلاجه الأساسى بيدك أنت . فكن مدركاً لنفسك – كما ذكرت – ومتى بدأت تشعر أنك قد بالغت فى السرحان ، عد سريعاً لما كنت فيه .

- *اعرف متى تتوقف عن المذاكرة*

هناك نوعان من التعب الجسمانى ، تعب حقيقى وهو ما يشعر به الطالب المجد بعد قضاء فترة طويلة من المذاكرة فيتوقف عن مذاكرته متى أحس

بذلك ، على أن يستكمل دروسه فى اليوم التالى .

أما النوع الآخر من التعب ، فهو التعب الكاذب الذى يشعر به الطالب المهمل لواجباته بعد فترة قصيرة من المذاكرة ، ويدفعه إلى التوقف ، أو فى الحقيقة إلى الهروب من المذاكرة .. وذلك من الناحية النفسية . فكن مدركاً لكلا النوعين ، وتوقف عن المذاكرة متى بدأت تشعر بالفعل بتعب حقيقى ، واستكمل واجباتك فى اليوم التالى .

● قوة الذاكرة :

ليس هناك « ذاكرة كالحديد » .. كما يقول البعض ، فجميعنا معرّضون للنسيان ، وهذا هو الطبيعى . فلا تَلُم نفسك أو مخّك ، إذا كنت سريع النسيان ، فمشكلتك تكمن غالباً فى طريقة تعلّمك ، بمعنى طريقة توصيل المعلومات إلى عقلك ، فإذا صحّت هذه الطريقة تأكد أنك لن تعود سريع النسيان .

وهذا ما يؤكده علم النفس . فالذاكرة ، هى محصلة ثلاثة أشياء هى :

● **التّعلُّم (Learning)** ،

أى الإلمام بالمادة المطروحة .

● **الاستبقاء (Retaining)** ،

أى استبقاء هذه المادة فى المخ .

● **الاستعادة (Recalling)** ،

أى استعادة هذه المادة بعد ذلك .

فإن كان من الصعب التحكّم فى العنصرين الثانى والثالث ، فهناك فرصة كبيرة لتقوية عنصر التعلّم بشكل جيد ، مما يزيد بالتالى من قوة الذاكرة ، ولكن كيف ؟ هذا ما سأوضحه لك .

كيف تحارب النسيان ؟

هناك أربع خطوات أساسية يجب أن تحرص عليها أثناء المذاكرة ، حتى تزيد من قوة ذاكرتك ، وتحارب النسيان ، وهى :

١ - *الرغبة القوية فى تذكّر ماقرأت :*

فقبل كل شيء ، انس تماماً أنك سريع النسيان . ثِقْ بنفسك . افتح ذهنك . كن مصراً على أنك لن تنسى هذه المرة ما قرأته .

٢ - *افهم « المعنى » جيداً :*

لا تلم نفسك إذا نسيت سريعاً أى شيء لم تفهمه جيداً . ففهمك لأى موضوع هو شيء أساسى لتذكره . فلا تحاول أن تنصرف بسرعة عمّا تقرؤه إلى موضوع آخر ، قبل أن تكون قد ألممت تماماً بالمعنى المقصود .

فحاول مرة وأخرى .. ويساعدك فى هذا الاستعانة بكتب أخرى أو برسوم توضيحية أو بسؤال الأصدقاء ، أو بسؤال مدرسك فى المدرسة ، ولا تشعر بأى خجل من هذا الاستفسار ..

٣ - *التلخيص والإيجاز :*

من الأفضل دائماً أن تقوم بعد الانتهاء من قراءة جزء من الأجزاء بتدوين النقاط الأساسية التى يتعرض لها هذا الجزء ، سواء كان ذلك فى كراس خاص لذلك ، أو على هامش الكتاب . . وراعِ دائماً أن يكون ماتقوم بإيجازه مستمداً من عباراتك أنت وأسلوبك أنت ، حتى تستطيع استعادته بسهولة .

تساعدك هذه الطريقة فى التذكر إلى حد كبير ، فحتى لو نسيت أثناء الامتحان أحد الموضوعات ، فستكون هذه النقاط بمثابة « المفاتيح » التى تفتح لك أبواب المواضيع فتتذكرها شيئاً فشيئاً ..

وأحياناً ، قد يكون تلخيصك السهل البسيط ، بما يحتويه من أهم النقاط الأساسية التى يتعرض لها الموضوع ، فيه مّا يشبع رغبة الممتحن إلى حد كبير .

فكن صياداً ماهراً فى اقتناص المعلومات الهامة داخل شبكتك فلن تخسر كثيراً إذا فرّت منك بعض معلومات ضئيلة غير هامة .

٤ - راجع .. ثم راجع .. ثم راجع :

لا تتوقع أبداً أن يكون مخّك « كالإسفنجة » ؛ تلقى إليه بمعلومات ومعلومات فيظل محتفظاً بها ..! فمراجعة أى موضوع - شيء أساسى لتذكره . وكلّما تعددت مرّات المراجعة علقت المعلومات بالذهن ، فهذا شيء مؤكد .

وهناك نوعان من المراجعة ، أُطلق عليهما اسم مراجعة جزئية ، ومراجعة كلية .

أقصد بالمراجعة الجزئية : أن تقوم بعد قراءة كل جزء من الأجزاء بمراجعته مرة أخرى قبل الانتقال للجزء التالى . أما المراجعة الكلية ؛ فأُقصد بها أن تقوم بمراجعة كل الموضوع مرة أخرى بعد الانتهاء من قراءته وفهمه .

وأحب أن ألفت نظرك ، إذا كنت ممن يراجعون دروسهم بصوت مسموع ، ألا تبالغ فى الجهر بما تقوله حتى لا تصاب سريعاً بالصداع أو ببحة الصوت ، وحتى لا تحدث « شوشرة » على من حولك ، إذا لم يكن لديك حجرة مستقلة .

● وسائل أخرى تساعدك على عدم النسيان :

بجانب الخطوات الأساسية السابقة لتقوية الذاكرة ، هناك أشياء أخرى قد تساعدك فى هذا الغرض ، وهى :

- احرص دائماً على أن تنتهى من مذاكرة أى موّضوع جملة واحدة ، بمعنى ألا تقوم بمذاكرة جزء من هذا الموضوع اليوم وتترك الجزء المتبقى لليوم التالى ، فهذه الطريقة « المتقطعة » تحول دون ثبات المعلومات بذهنك . فعلى سبيل المثال ، إذا كنت تذاكر قصيدة شعر ، فيجب أن تقرأها وتفهمها وتحاول أيضاً أن تحفظها كوحدة واحدة . فتناولك للقصيدة بهذا الأسلوب يحافظ على اتصال الأفكار والمعانى والجو النفسى للقصيدة ، فترسخ فى ذهنك بثبات ، وبالتالى يمكنك تذكرها بعد ذلك بسهولة ..

– احرص دائماً على أن تُريح ذهنك من المذاكرة بين وقت وآخر ، فهذا يزيد من قدرتك على الاستيعاب . فمن الأفضل أن تأخذ فترة قصيرة للراحة بين وقت وآخر ، عن أن تظل تذاكر لفترة طويلة مستمرة .

– حاول أن تستفيد من كل الوسائل التعليمية فى مذاكرتك ، ولا تعتمد فقط على القراءة . فحاول أن تقرأ وتستمع وتكتب وتناقش .. فبعض الطلبة المتفوقين يقومون بتسجيل بعض الملخصات أو النقاط الهامة أثناء مذاكرتهم على « شريط كاسيت » ، ليعيدوا سماعها مرة أخرى بعد انتهاء فترة المذاكرة ، أو أثناء أداء بعض الأعمال المنزلية . ولكن احذر أن تستغل هذه الطريقة فى اللهو أو تضييع الوقت ..

حاول أيضاً أثناء مذاكرتك أن يكون لك وسائل إيضاح خاصة بك ، بمعنى ، حاول –متى أمكن ذلك– أن تترجم بعض المقاطع إلى رسومات أو خرائط أو جداول ، فهذا يساعد على ثبات المعلومات ، واستثمار الوقت ، خاصة أثناء المراجعة .

– إذا نسيت معلومة معينة ، حاول أن تسترشد فى تذكرها بقرينة معينة ، بمعنى حاول أن تتذكر متى قرأت تلك المعلومة ؟، أو أين قرأتها ؟، أو أين مكانها فى الكتاب بالنسبة لباقى المعلومات المشابهة ؟ وما إلى ذلك ..

– يساعدك أيضاً فى تذكّر المعلومات الاستعانة بوسائل أخرى ، متى أمكن ذلك . فعلى سبيل المثال ، إذا كان يصعُب عليك تذكّر عدة أسباب لشىء معين ، فيمكنك تكوين « كلمة معينة » من أول حرف لكل سبب من هذه الأسباب ، فتذكُّرك لهذه الكلمة فى الامتحان قد يساعدك فى ذِكر الأسباب بالكامل . أو إذا كان عليك حفظ خمسة أسباب لشىء معين تبدأ جميعها بحرف واحد ، فاستفد من هذه المصادفة فى تذكر هذا الحرف .. مثلا أسباب كذا .. ٥ « ح » أو ٥ « د » . وغيرها من الصور الذهبية الخاصة التى قد تساعدك فى التذكر بقدر كبير .

– وأخيراً ، تأكد أن أفضل وسيلة تعينك على التذكّر هى المذاكرة باجتهاد ونظام ؛ فذاكر جيداً تتذكر جيداً ..



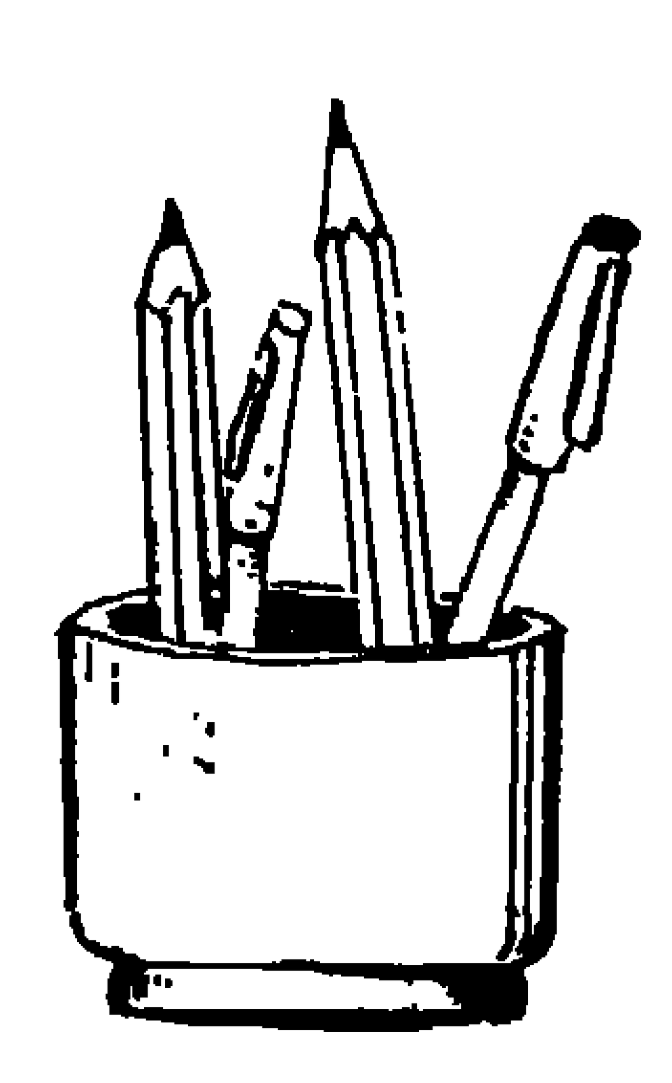
٨
كيف تستعد للامتحانات ؟
● الخوف من الامتحان وعلاجه الصحيح .
● الاستعداد على المدى البعيد ..
● الاستعداد خلال الأسابيع الأخيرة .
● كيف تقضى يومك قبل الامتحان ؟
● كيف تُجيب عن الأسئلة ؟

● الخوف من الامتحان وعلاجه الصحيح .

الرهبة من الامتحانات هو إحساس شائع بين الطلبة ، وهو إحساس طبيعى ، طالما لم يتصف بالإفراط والمبالغة ، بل إنه غير طبيعى ألا يشعر الطالب بشىء من الرهبة وهو يقوم بتقديم خلاصة مجهوده طوال العام إلى أوراق الإجابة فى عدة ساعات أو أيام قليلة .. هى فترة الامتحانات .

فحاول أن تتقبل هذا الشعور ولا تحاول رفضه حتى لا يزيد إحساسك بالرهبة والتوتر ، هذا ما يقوله لك علم النفس الحديث ؛ فمحاربة التوتر تزيد من التوتر . فبدلاً من ذلك ، حاول أن تتقبل هذا الإحساس الطبيعى ؛ فَقُلْ لنفسك « إن أى إنسان يواجه موقفاً صعباً لابد أن يشعر بشىء من الرهبة والتوتر » ، وأقنع نفسك بالجانب الطيب لهذا الإحساس ، فقل « إن هذه الرهبة ستمكننى من الإجابة السريعة والتركيز فى الامتحان » .

ومما لا شك فيه ، أن شعورك بالرهبة لن يكون شعوراً بالغاً ، لو كنت تحرص منذ بداية العام على المذاكرة الجيدة مما يمنحك الإحساس بالثقة ، وهدوء الأعصاب ، كذلك لو عرفت كيف تستعد لمواجهة الامتحانات . من ناحية أخرى ، فالاستعداد الجيد للامتحانات هو شىء ضرورى للنجاح والتفوق ، بجانب ماقمت بتحصيله طوال العام الدراسى .



كيف تستعد للامتحانات ؟

من الأفضل توضيح ذلك على النحو التالى :

١ - *الاستعداد على المدى البعيد :*

كل ما سبق عرضه فى هذا الكتاب هو « استعداد » للامتحانات ؛ فتحديد أهدافك من المذاكرة هو استعداد للامتحانات ، وكذلك إتقانك المهارات المختلفة ، وتحسين قدرتك على التركيز واستعادة المعلومات ..

٢ - *خلال الأسابيع الأخيرة :*

هذه الفترة من أهم فترات الاستعداد ، حتى لو كنت قد ذاكرت جيدا منذ بدء السنة الدراسية ، وفى هذه الفترة أيضاً يظهر بوضوح أهمية ماقمت به من تلخيص وجمع للمعلومات أثناء مذاكرتك طوال العام ، فهذا هو دليلك الآن للمذاكرة المكثفة فى هذه الفترة القصيرة .

احرص فى هذه الأسابيع على الآتى :

- **جدول خاص للمراجعة :** يجب أن تتقن عمل هذا الجدول حتى تستطيع مراجعة كل المواد بإتقان ، واحرص دائماً على زيادة فترة المراجعة بالنسبة للمواد الصعبة ، والتى سريعاً ماتنساها .

- **راجع بهمة ونشاط :**

تأكد أن أهم شيء فى هذه الفترة هو استعادة كل ما حصلته من معلومات ، فكن جاداً فى مراجعتك ولا تتكاسل ، حتى تستطيع الانتهاء من مراجعة كل المواد بإتقان .

ومن أفضل الطرق التى تعينك على الاستعادة ، أن تقرأ الموضوع جزءاً جزءاً ثم تقوم بعد قراءة كل جزء بتذكر ما حصلته من معلومات ، ومن الأفضل أن تغلق الكتاب أثناء التذكر ولا تلجأ إليه إلا إذا وجدت صعوبة فى التذكُّر .

بالنسبة لمادتى العلوم والرياضيات ، فلا يكفى أبداً المراجعة النظرية ، فيجب أن تقوم بحل أكبر عدد من التمرينات المختلفة على قدر المستطاع .

– استعن بنماذج الامتحانات :

من المهم أيضاً أثناء هذه الفترة أن تقوم بالإجابة على عدة نماذج للامتحانات ، وتحاول أن تتقن طريقة الإجابة النموذجية ، خاصة عند إجابة الأسئلة التى تحتاج إلى كتابة نص أو مقالة ، فى هذا المجال احرص على عرض إجابتك بصفة عامة فى بداية النص ، ثم قم بعد ذلك بعرض الجوانب المختلفة للإجابة مع تدعيم ذلك بالأمثلة ، والأسباب والحقائق . وأخيراً اختم ما قلته بعدة أسطر تتضمن إيجازا سريعاً لمحور الموضوع ، وإذا أمكنك ، حاول أن تضيف فى نهاية النص حكمة عامة أو رأياً صائباً ، حتى تنهى ما قلته نهاية محكمة .

لاحظ أن طريقة الإجابة على نوعية هذه الأسئلة التى تحتاج منك إلى كتابة نص أو مقال هى طريقة مشابهة لطريقة كتابة موضوع إنشاء ، والتى سبق الحديث عنها . وكلاهما يحتاج إلى التدريب والممارسة من وقت لآخر .

– اهتم بصحتك :

احرص دائماً خلال هذه الفترة على تناول طعام مغذ ، وأن تنال يومياً قسطاً مناسباً من النوم ، ومن المفضل لو تمارس بعض التمرينات الرياضية الخفيفة حتى تُشعرك بالنشاط والحيوية .

٣ – خلال الأسبوع الأخير :

من الأفضل أن تجعل هذا الأسبوع مخصصاً للمراجعة الأخيرة ، إذا كنت قد انتهيت من مراجعتك للمواد فى الأسابيع السابقة . ومن المفروض أن تكون عند بداية هذا الأسبوع قد ألممت جيداً بكل المعلومات ، بحيث تراجع هذه المرة بثبات وثقة ، فتقل الرهبة من الامتحان .

وأحب أن أشير عليك أثناء مراجعتك النهائية بأن تعكس بين نظام مراجعتك للمواد وبين جدول الامتحان ، بمعنى أن تكون آخر مادة تقوم بمراجعتها هى أول مادة للامتحان فى الجدول ، وهكذا . فهذا يضمن لك تذكّر

المعلومات عن طريق اختصار الفترة الزمنية بين وقت المراجعة وميعاد الامتحان .

٤ – *خلال اليوم السابق للامتحان :*

اليوم الأخير قبل بدء الامتحان هو أصعب الأيام التى تواجهها خلال السنة الدراسية . تعال نستعرض معاً كل ما يجب أن تفعله أثناء هذا اليوم « الطويل » ، والذى يمتد حتى ميعاد الامتحان فى الصباح .

– كيف تقضى يومك قبل الامتحان ؟

قد يعتقد بعض الطلبة أن قضاء هذا اليوم بعيداً عن جو المذاكرة هو أنسب شىء حتى تهدأ الأعصاب ، فالبعض قد يقترح أن يذهب إلى السينما ، أو يمضى يومه على الشاطىء ، أو يتفرغ لمشاهدة برامج التليفزيون ، وما إلى ذلك وهذا كله من الأخطاء الشائعة . فالمفروض فعلاً أن تريح ذهنك من المذاكرة أثناء هذا اليوم ، ولكن تنبّه إلى أن انصرافك التام عن المذاكرة أثناء هذا اليوم غالباً ما يجعلك تشعر بالأسف والندم على إضاعة اليوم بأكمله ، مما قد يفقدك بعض الثقة فى اليوم التالى .

فالأفضل فى ذلك اليوم أن تجمع بين المراجعة وشىء من الترفيه ، فهذا يقلل من توترك ويمنحك الثقة .

– فى ليلة الامتحان :

لا تستسلم أبداً للسهر إلى وقت متأخر من الليل ، كما يفعل بعض الطلبة ، فحاول أن تكتفى بما حصّلته ، وتوقّف عن المذاكرة فى الوقت المناسب ، حتى تحظى بقدر وافٍ من النوم والراحة . وتذكّر أن راحة الذهن والجسد هى شىء آخر ضرورى فى استعدادك للامتحان .

فى هذه الليلة ، حاول أن تقلل من توترك ، كما سبق أن وضحت فى البداية . وأعتقد أن كوباً من اللبن الدافىء قد يساعدك على النوم .

صورة مرفوضة تماماً فى ليلة الامتحان

- **فى صباح يوم الامتحان :**

حاول أن تحافظ على صفاء ذهنك إلى أقصى درجة فى صباح ذلك اليوم ؛ فلا تحاول تعلُّم شىء جديد فى هذا الوقت « المتأخر » ، ولا تحاول القيام بمزيد من المراجعة ، فاكتف بما حصلته ، وتوكّل على الله . قد تشعر فى ذلك الوقت برغبة ملحة لاستعادة بعض المعلومات من الكتب ، هذه الرغبة هى غالباً نوع من الوسوسة نتيجة للتوتر وعدم الثقة . لكن لا مانع أن تستسلم لرغبتك فى ذلك الوقت الحرج ، بالقيام بمراجعة سريعة لما تريد استعادته ، طالما سيشعرك هذا بشىء من الطمأنينة ، لكن حاول ألا تسرف فى وقت المراجعة ، فاكتف بعدة دقائق أو نصف ساعة على الأكثر .

- **الذهاب إلى « الامتحان » :**

من الأفضل ، ألا تذهب إلى مكان الامتحان مبكراً جداً قبل الميعاد المحدد ، فأولاً: ليس هناك داع إلى ذلك . ثانياً : ربما تضطر إلى الدخول فى مناقشات مع زملائك لاستعراض ما قمتم بتحصيله من معلومات ، ولا أنصحك أبداً بمثل هذه المناقشات فقد تكشف لك عن بعض القصور فى معلوماتك مما يشعرك بشىء من الإحباط وفقد الثقة . فثق دائماً بما قمت بتحصيله ، ولا تتعلق بتحصيل المزيد ، فربما تكون هذه المعلومات الإضافية خارجة عن حدود المنهج ، أو ربما تكون غير صحيحة على الإطلاق ، حتى لو ثبت صحتها فليس ذلك الوقت هو الوقت المناسب لتحصيل أى معلومات جديدة .

- **وأنت فى لجنة الامتحان :**

ابدأ بعد دخولك إلى قاعة الامتحان فى تجهيز المكان المخصص لك ، فرتِّب أدواتك الكتابية بطريقة مناسبة ، وابدأ بسرعة فى تخطيط أوراق الإجابة متى أمكن ذلك .

احرص دائماً أثناء إجابة أسئلة الامتحان على اتباع الآتى :

- أولاً ، قم بقراءة ورقة الأسئلة قراءة سريعة حتى تلم بموضوع

الامتحان ، ثم أعد قراءتها مرة أخرى بإمعان ، وابدأ فى اختيار أسهل الأسئلة لتبدأ به إجابتك ، بصرف النظر عن قيمة درجات كل سؤال .

– عند إجابتك لأى سؤال لا تنس أمرين فى غاية الأهمية : الأول هو أن تضع خطاً تحت كل جزء من أجزاء السؤال قبل أن تبدأ فى الإجابة حتى تضمن عند انتهائك من الإجابة أنك قد قمت بالإجابة على جزء من الأجزاء .. فمثلاً ، انظر كيف أعددت هذا السؤال التالى ، قبل الإجابة عليه : « اذكر **أجزاء** الجهاز الهضمى فى الإنسان ، وكيف يتم **هضم** الطعام ، **وامتصاصه**؟».

الأمر الثانى ، هو أن تدرك جيداً صيغة السؤال والإجابة المرادة ، والتى تختلف باختلاف اللفظ المستخدم .. فتنبه جيداً لمثل هذه الألفاظ : اذكر – اشرح – وضّح – عرِّف – قارن ... إلى آخره .

– لا تنسَ أن تفرد لكل سؤال صفحة للإجابة عنه إذا كانت ورقة الإجابة تسمح بذلك .

ولا تنس أيضاً أن تكتب فى أول الإجابة :

الإجابة عن السؤال الأول ...، وهلم جرا .

– بعد الانتهاء من إجابة كل سؤال لاتنس أن تضع علامة بقلمك الرصاص لتشير إلى إنتهاء الإجابة عليه . ومن الأفضل ، أن ت ضع أيضاً علامة عند بداية الإجابة ثم تكملها إلى علامة أخرى عند الانتهاء من الإجابة ، فمثلاً : ضع هذه العلامة (✓) عند بدء الإجابة ، ثم غيرّها إلى هذه العلامة (✓✓) عند الانتهاء من الإجابة .

ثم قم بإزالة هذه العلامات بعد أن تراجع الإجابة سؤالاً سؤالاً .

– من الأفضل عند إجابة أى سؤال ، خاصة الأسئلة المطولة ، أن تقوم أولاً بتحديد النقاط التى ستتكلم عنها ، فى هامش ورقة الأسئلة ، قبل البدء فى الإجابة .

– إذا فاتك تذكر أى شيء أثناء الإجابة– مثل اسم مكان ، أو تاريخ حدث معين ، وما إلى ذلك– فلا تسرف فى الوقت فى تذكُّر ذلك الشيء ،

فاترك له مكاناً خالياً ، واسترسل فى إجابتك ، فغالباً ما ستتذكره بعد ذلك .

– اترك دائماً مساحة خالية تحت إجابة كل سؤال ، فربما تتذكر بعد ذلك أى شيء تحب إضافته .

فإذا لم تجد المكان الكافى عقب الإجابة عن السؤال ، فأجب فى مكان خال تحت عنوان : بقية الإجابة عن السؤال الأول – مثلا –

– تأكد عند الانتهاء من الإجابة ، أنك قد أجبت عن كل الأسئلة المطلوبة .

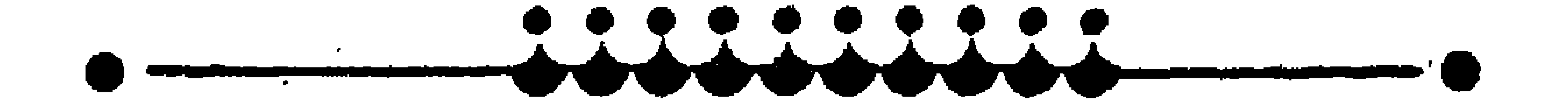
– من الأفضل أن تحرص على استبقاء جزء من الوقت فى نهاية الإجابة ، حتى تتمكن من مراجعة إجابتك ، وتقديمها فى أفضل الصور بوضع بعض الخطوط وتوضيح بعض الكلمات .. (انظر أيضاً « باب مادة الرياضيات ») .

– اهتم دائماً بالنظام وبوضع الخطوط تحت العناوين ، وبكتابة خط واضح خالٍ من الأخطاء اللغوية ، حتى تقدّم كل ماذكرت فى صورة جيدة تنال تقدير المصحِّح .

– تجنب ذكر ما يدل على شخصيتك داخل ورقة الإجابة ، وحذار من كتابة مايوحى بذلك .

– بعد انتهاء الامتحان ، تجنب أى مناقشات مع الزملاء لاستعراض ماقمتم بإجابته على أسئلة الامتحان ، حتى لا تتنبه إلى أى شيء قد فاتك ذكره فى إجابتك ، مما يشعرك بالضيق ، ونقص الثقة فى مواجهة باقى الامتحانات . فكل هذه المناقشات دون جدوى ؛ فلن تستطيع تغيير أى شيء مما مضى ...

وأخيراً لا تنس أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً .



المراجع والصّور

- HOW TO STUDY BETTER - P.O'MEARA
  D. SHIRLEY R.D. WALSHE
- COMMENT REUSSIR A VOS EXAMENS
  — MOHAMED MEDJEB
- كيف تذاكر ؟ – ولسن كيرولس
- Welcome to English - Book 1
- Excel in English - Book 3

الفهـرس

رقم الايداع بدار الكتب ١٦٢١/١٩٩٠

دار النصر للطباعة الاسلامية
٢ - شارع نشاطي شبرا القاهرة .
الرقم البريدى ـــ ١١٢٣١

٢٠٠ قرش